

In-Gang-Setzer® – Selbsthilfe auf den Weg bringen

Ein bundesweites Projekt des Paritätischen
Nordrhein-Westfalen und der Betriebskrankenkassen
KONZEPT – METHODE – UMSETZUNG – QUALIFIZIERUNG



Impressum

Herausgeber und Projektträger:

Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband
Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V.,
Loher Straße 7, 42283 Wuppertal
www.paritaet-nrw.org

Verantwortlich für das Projekt In-Gang-Setzer:

Geschäftsbereich Engagement, Selbsthilfe,
Nutzer/innen-Interessen, Gesundheit; Leitung Klaus Bremen

Projektleitung, Text, verantwortlich für den Inhalt:

Andreas Greiwe, Projektleiter
Dienstszitz: Friedrichstr. 1–2, 48282 Emsdetten
Tel.: (0 25 72) 95 35 66
Mail: in-gang-setzer@paritaet-nrw.org
www.in-gang-setzer.de

Corporate Design, Layout/Gestaltung:

Irina Rasimus Kommunikation, Köln; www.irinarasimus.de

Fotografie:

Ludolf Dahmen Fotodesign, Köln; www.ludoldahmen.de
Außer Titelseite, v. l. n. r.: Fotolia/Oleksandr Moroz (auch S. 7), Ludolf Dahmen,
Getty Images (auch S. 56), Fotolia/Franz Pfluegl (auch S. 45 oben), Fotolia/
Daniel Schoenen. S. 12, 16, 32, 71, 90: über Andreas Greiwe

Das Handbuch wurde erstellt im Rahmen des Projektes In-Gang-Setzer®,
welches aus Mitteln des BKK Bundesverbandes (www.bkk.de) und des
BKK-Landesverbandes NORDWEST (www.bkk-nordwest.de) finanziert wird.

Der Druck dieser Veröffentlichung wurde gefördert durch die Deutsche BKK
(www.deutschebkk.de). Besten Dank für die Unterstützung.

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, vorbehalten.
Die Logos des Projektes In-Gang-Setzer, des Paritätischen NRW und
der BKK sind registrierte Schutzmarken.

Wuppertal, Januar 2011

Inhaltsverzeichnis

Vorworte der Projektförderer/-träger BKK und Paritätischer	4
Einführung – Zielsetzung und Aufbau des Handbuchs	6

KAPITEL I

Das Projekt und die Methode In-Gang-Setzer	9
1. Das Projekt In-Gang-Setzer – Ausgangssituation, Konzept, Umsetzung	10
2. „Selbsthilfeaktivierung“ – eine notwendige Antwort auf den Wandel in der Selbsthilfe(unterstützung)	20

KAPITEL II

Das Projekt – die Vorgaben für Beteiligung und Ablauf	29
1. Die Rahmenbedingungen und Vorgaben des Projektes	30
2. Die Auswahl und Begleitung der In-Gang-Setzer durch die Selbsthilfe-Kontaktstellen	35

KAPITEL III

Die Qualifizierung der In-Gang-Setzer	37
1. Einleitung	38
2. Die Basisschulung	39
2.1. Ablauf	41
2.2. Inhalte (Module)	43
Modul 1: Selbsthilfe in Gruppen	44
Modul 2: Gruppenphasen	52
Modul 3: Das konkrete Vorgehen als In-Gang-Setzer	54
Modul 4: Kommunikation und Konflikte in Gruppen	60
Modul 5: Die gegenseitige, „kollegiale“ Beratung	68
2.3. Hilfreiche Methoden	72
... für ein einfacheres Kennenlernen	72
... zur Auflockerung „zwischen durch“	75
3. Der Praxis-Workshop	84

KAPITEL IV

Informationen zum Projekt In-Gang-Setzer	85
1. Der Träger und die Förderer des Projektes	86
2. Liste der am Projekt beteiligten Selbsthilfe-Kontaktstellen	87
3. Literatur zum und über das Projekt In-Gang-Setzer	90
4. Kontakt	90

-  Literatur
-  Links
-  Wichtig
-  Fragen
-  Pflichtlektüre
-  Zusatzinfo
-  Teilnehmerinfo
-  Dozenteninfo
-  Kontaktstelleninfo

Die Projektförderer: Gemeinsames Vorwort vom BKK Bundesverband und vom BKK-Landesverband NORDWEST

Die gesundheitsbezogene Selbsthilfe ist unverzichtbar, denn der Austausch mit Gleichbetroffenen hilft wesentlich, die Folgen chronischer Erkrankungen und Behinderungen besser zu bewältigen. Sie dabei zu unterstützen und die Grundlagen für die Selbsthilfe zu stärken ist für Betriebskrankenkassen daher eine Selbstverständlichkeit. Allerdings beeinflussen gesellschaftliche Veränderungen auch die Bereitschaft der Menschen zum ehrenamtlichen Engagement.

Trotz des hohen Interesses an der Selbsthilfe, fühlen sich viele Betroffene durch die Anforderungen des Alltags oder aufgrund krankheitsbedingter Einschränkungen überfordert, sich in die Selbsthilfe einzubringen. Insbesondere im Verlauf einer Gründungsphase entstehen häufig Probleme, die sich belastend auf den weiteren Entwicklungsprozess auswirken können. Die Anfangsphase einer Gruppe ist vielfach eine Zeit der Unsicherheit und Verletzbarkeit. Zu diesem Zeitpunkt erleben deshalb viele an Selbsthilfe Interessierte eine Begleitung und Ermutigung als große Erleichterung.

Daher haben der BKK Bundesverband und der BKK-Landesverband NORDWEST gern das Modellvorhaben „In-Gang-Setzer“ des Paritätischen unterstützt, um durch einen systematischen Ansatz die erfolgreiche Gründung von Selbsthilfegruppen zu stärken.

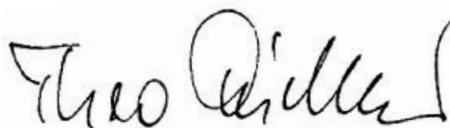
Die im Projektzeitraum gewonnenen Erfahrungen weisen über das ursprüngliche Ziel hinaus. Sie belegen sogar, dass neben der reaktiven „In-Gang-Setzung“ auch eine initiierende „In-Gang-Setzung“ möglich ist, wenn die Initiative zur Gruppengründung nicht direkt von den Betroffenen ausgeht. Diese Sichtweise ist neu, sie kann zu einem Paradigmenwechsel in der Selbsthilfe führen, sofern dieser Ansatz in der Zukunft als ein Weg zur Neugründung genutzt wird.

Die „In-Gang-Setzung“ ist und bleibt ein spannender Ansatz, um mehr Menschen den Zugang zur Selbsthilfe zu erleichtern.

Wir freuen uns, dass sich dieser Ansatz als erfolgreich bestätigt hat und hoffen, dass die im Abschlussbericht zusammengefassten Ergebnisse als Anregung angenommen und sich richtungsweisend bemerkbar machen werden.



Heinz Kaltenbach, Geschäftsführer des BKK Bundesverbandes



Theo Giehler, Mitglied des Vorstandes BKK-Landesverband NORDWEST

Der Projektträger: Ein Vorwort vom Paritätischen Wohlfahrtsverband, Landesverband Nordrhein-Westfalen

Lieber Leser, liebe Leserin,

dieses Mal waren es nicht die Schweizer, die „es“ erfunden haben und es waren schon gar nicht diese merkwürdig sprechenden Männer, die ihre Hustenbonbons auf den Markt bringen wollen ...

Die Ursprünge des „In-Gang-Setzer“-Konzeptes stammen vielmehr aus Dänemark: Der Paritätische hat diese Ideen aufgegriffen und sie mithilfe einer engagierten Förderung durch den BKK-Bundesverband nach Deutschland bringen und fachlich wesentlich weiterentwickeln können.

Der „In-Gang-Setzer“-Ansatz dient dazu, betroffene Menschen in ihren ersten Schritten und Gehversuchen in einer Selbsthilfegruppe zu unterstützen. Dem Konzept liegt keine Zauberei zugrunde: Es wendet nur konsequent Know-how an, das solche Prozesse in der Startphase von Selbsthilfegruppen unterstützen kann, Know-how für ein erfolgreiches – und wenn die Menschen das so wollen – für ein längerfristiges Engagement. Zudem steckt ein wirkungsvoller „Grenz-Übertritt“ in der Architektur des „In-Gang-Setzer“-Konzeptes: Erfahrene ehrenamtlich tätige Menschen stellen sich zur Verfügung, um das Know-how mitsamt ihren eigenen Erfahrungen in die Selbsthilfegruppe einzubringen und damit Erfahrungen aus dem Engagement für andere in die Selbsthilfe zu transportieren.

Die bundesweit große Nachfrage nach „In-Gang-Setzer“-Schulungen und nach der Unterstützung durch „In-Gang-Setzer“ hält bis heute an. Diese Nachfrage lehrt alle die eines Besseren, die über den Rückgang von Selbsthilfe-Engagement und rückläufige Zahlen beim Ehrenamt unken.

In der Unterstützung der Selbsthilfe und in der Unterstützung des Engagements von Ehrenamtlichen ist der „In-Gang-Setzer“-Ansatz eine Art zukunftsweisende „Software“ – nichts, was ganz neu wäre, aber in der Kombination und kreativen Anwendung eine effektive Hilfe. An dieser Art von Software will der Paritätische weiter arbeiten: Sie wird gebraucht in einem sozialen Zusammenleben, in dem Selbsthilfe und Ehrenamt gerade auch in den kommenden Jahrzehnten eine wichtige Rolle spielen.

Hinter dem Engagement für das Engagement standen in den vergangenen Jahren fachlich kompetente Kolleginnen und Kollegen aus Selbsthilfe-Kontaktstellen in der ganzen Bundesrepublik und vor allem – als Entwickler der deutschen Ausformung des Konzeptes – Andreas Greiwe als Leiter des Projekts. Ihm und den beteiligten Kolleginnen und Kollegen danke ich für eine Projektarbeit, die – wie ich häufiger erfahren habe – meist jenseits normaler Arbeitszeiten und normaler beruflicher Aufgaben lag.

Ach ja, wir bieten das Konzept gerne auch unseren Schweizer Nachbarn an – vielleicht dann im Tausch zu den berühmten Kräuterbonbons?

Klaus Bremen, Leiter des Geschäftsbereiches Selbsthilfe, Engagement, Nutzer/innen-Interesse, Gesundheit, Der Paritätische Nordrhein-Westfalen

Zielsetzung und Aufbau des Handbuchs – eine kurze Einführung

Seit fast vier Jahren wird in einem bundesweiten Projekt der Ansatz der In-Gang-Setzung erprobt. Speziell geschulte ehrenamtliche MitarbeiterInnen von Selbsthilfe-Kontaktstellen unterstützen als In-Gang-Setzer Selbsthilfegruppen insbesondere in deren Anfangsphase und erleichtern so an Selbsthilfe interessierten Menschen den Zugang zur Selbsthilfe. Im Laufe des Projektes konnten viele interessante Erkenntnisse gewonnen werden. Die Ausgangshypothesen wurden auf den Prüfstand gestellt und wo notwendig sind Modifizierungen an der Umsetzung des Konzeptes vorgenommen worden.

Mit diesem Handbuch wollen der Paritätische NRW als Projektträger und die Betriebskrankenkassen als Förderer eine Zwischenbilanz zum Projekt ziehen, wichtige Erkenntnisse darlegen und aufzeigen, wie die Methode der In-Gang-Setzer zur nachhaltigen Aktivierung von Selbsthilfe beitragen kann. Neben der Vergewisserung des aktuellen Projektstandes werden mit Blick auf die Perspektiven des Ansatzes wichtiger Standards – insbesondere bei der zukünftigen Schulung von In-Gang-Setzern – festgeschrieben.

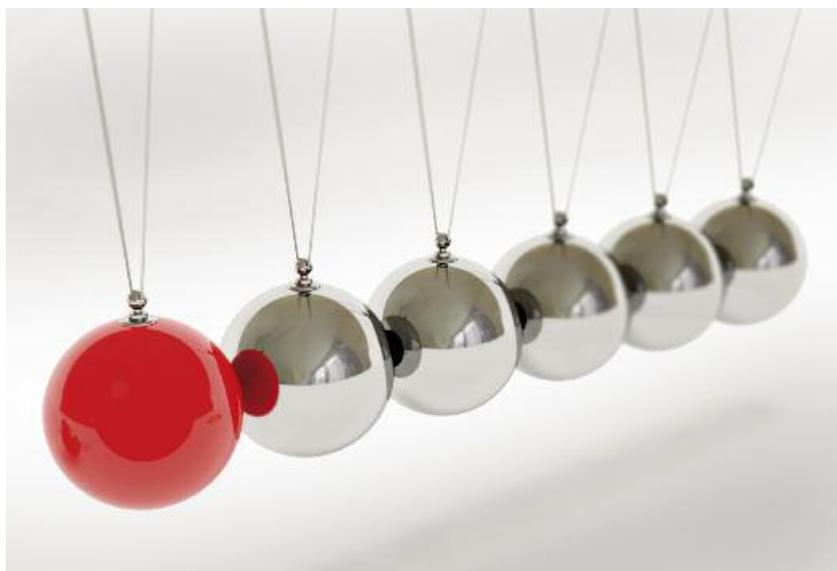
Das **Kapitel I** stellt das hinter dem Ansatz der In-Gang-Setzung stehende Konzept vor und verortet dessen fachliche Begründung in die aktuellen Diskussionen zur Selbsthilfe allgemein und speziell zur Selbsthilfeunterstützungsarbeit. Die vorliegenden Projektergebnisse und -erkenntnisse belegen, die Methode der In-Gang-Setzer ist eine viel versprechende Vorgehensweise der Selbsthilfeaktivierung und eine hilfreiche Antwort auf den Wandel in der Selbsthilfe(unterstützung).

Kapitel II beschreibt die Schlussfolgerungen, die aus den bisherigen Erfahrungen bei der Umsetzung des Projektes gemacht worden sind. Die aktuell geltenden forma-



len Vorgaben für eine Beteiligung am Projekt (aktuell 22 Selbsthilfe-Kontaktstellen) und die Standards für die zukünftige Qualifizierung der In-Gang-Setzer werden skizziert. Die dargelegten Vorgaben gehen davon aus, dass das Projekt in Kooperation mit Selbsthilfe-Kontaktstellen durchgeführt wird. Für eine Übertragung des Ansatzes der In-Gang-Setzung auf die Arbeit von überregionalen Selbsthilfeorganisationen bedarf es noch der Entwicklung von spezifischen Herangehensweisen und modifizierten Rahmenbedingungen. Dies soll Bestandteil des zukünftigen Projektverlaufes sein.

Die Vorgaben für den Projektverlauf und die Festlegung der wichtigsten Schulungsinhalte unterstützen alle Projektbeteiligten, Kontaktstellen wie In-Gang-Setzer, bei ihrer Tätigkeit und haben zudem einen qualitätssichernden Effekt.



Der Qualifizierung der In-Gang-Setzer widmet sich ausführlich das **Kapitel III**, welches im Mittelpunkt des Handbuchs steht. Es wird ein differenzierter Blick auf den Ablauf und die Inhalte der Schulungen für die In-Gang-Setzer ermöglicht. Am Projekt Interessierte können so die hinter diesem Ansatz, hinter der Methode In-Gang-Setzer stehende Haltung besser nachvollziehen.

Für die aktiven In-Gang-Setzer finden sich die Grundlagen des Projektes und – wie in einem Praxishandbuch – die wichtigsten Unterlagen für die Tätigkeit als In-Gang-Setzer vor Ort.

In den **Kapiteln II und III** finden sich Arbeitsmaterialien, Vorlagen etc. speziell für die verschiedenen Projektbeteiligten:

- TI** = Teilnehmer-Info (Arbeitsmaterialien, Schulungsunterlagen für die In-Gang-Setzer)
- DI** = Dozenten-Info (Materialien, die die Dozenten bei der Schulung der In-Gang-Setzer benötigen)
- KI** = Kontaktstellen-Info (Unterlagen für die Kontaktstellen zur Anwerbung, Begleitung etc. der In-Gang-Setzer)

Diese Unterlagen werden den Beteiligten auch als Datei zur Verfügung gestellt; u. a. auf den internen Seiten der Homepage des Projektes.

Abschließend bietet das **Kapitel IV** ergänzende Informationen zu den Projektbeteiligten und gibt weiterführende Hinweise (Literatur- und Internettipps, Kontakt).

Die erfolgreiche Erprobung der Methode der In-Gang-Setzer war nur möglich aufgrund des großen Engagements vieler Beteiligter. In erster Linie geht mein Dank an die fast 200 Frauen und Männer, die sich in ihrer Freizeit zum In-Gang-Setzer schu-

Impulse setzen in Gang setzen
Starthilfe Anstoß geben
Akzent setzen von außen



len ließen und deren ehrenamtlicher Einsatz das Projekt erst möglich macht!

Ebenfalls mein großer Dank an die mittlerweile 22 beteiligten Selbsthilfe-Kontaktstellen aus sechs Bundesländern. Deren Bereitschaft, vertraute Wege bei der Selbsthilfeunterstützungsarbeit zu verlassen, um gemeinsam etwas Neues zu erproben, war unverzichtbar für das Gelingen des Projektes. Der Großteil der Schulungen der In-Gang-Setzer vor Ort wurde seit 2008 von Anne Behnen und Karin Marciniak durchgeführt, kompetent und mit hohem Engagement. Ihre Hinweise und Rückmeldungen zur fachlichen Weiterentwicklung finden sich auch in der hier vorgelegten Veröffentlichung wieder. Irina Rasimus gibt dem Projekt und seinen Materialien Gestalt, Farbe und „Gesicht“; die Agentur db-bermondi tut dies für die Homepage. Danke für die gute Kooperation!

All das war nur durch die Unterstützung der Betriebskrankenkassen möglich. Der Bundesverband der BKK und der BKK-Landesverband NORDWEST haben sich von Anfang an offen gezeigt für den Ansatz der In-Gang-Setzung als Erfolg versprechende Vorgehensweise bei der angestrebten Selbsthilfeaktivierung. Eine Förderung, die über die große finanzielle Unterstützung hinaus ging und eine Einbettung in das BKK-Projekt „Aktivierung von Selbsthilfepotenzialen“ ermöglichte. Für diese Förderung und das partnerschaftliche Miteinander möchte ich mich – auch für den Paritätischen Wohlfahrtsverband Nordrhein-Westfalen als Träger des Projektes – ganz herzlich bedanken.

Mit allen Beteiligten freue ich mich auf den sicherlich auch zukünftig interessanten und spannenden Fortgang des gemeinsamen Projektes.

Andreas Greiwe, Projektleiter In-Gang-Setzer
Fachberater Selbsthilfe beim Paritätischen Wohlfahrtsverband NRW

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

KAPITEL I: Das Projekt und die Methode In-Gang-Setzer

1. Das Projekt In-Gang-Setzer – Ausgangssituation, Konzept, Umsetzung
2. „Selbsthilfeaktivierung“ – eine notwendige Antwort auf den Wandel in der Selbsthilfe(unterstützung)



I

II

III

IV

1. Das Projekt In-Gang-Setzer – Ausgangssituation, Konzept, Umsetzung

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 (vgl. Kap. 1.2). Für viele an Selbsthilfe Interessierte würde deshalb eine Begleitung eine große Ermutigung darstellen. Es stellt sich die Frage, inwieweit es sinnvoll und möglich ist, eine Unterstützung anzubieten, die dem Gedanken der Selbsthilfe entspricht und nachhaltig zur Selbsthilfe aktiviert.

Aus Dänemark kam hierzu der Impuls der „In-Gang-Setzer“. In-Gang-Setzer sind „Stützen für neue Selbsthilfegruppen“, sie „halfen bei praktischen Fragen beim Start einer Gruppe und brachten die Teilnehmer dazu, miteinander zu reden und sich vertraut zu fühlen. Danach zog sich der In-Gang-Setzer zurück.“ Andreas Greiwe, Fachberater Selbsthilfe beim Paritätischen Wohlfahrtsverband Nordrhein-Westfalen, hat seit 2005 die Idee aufgenommen, das Konzept auf die Situation in Deutschland übertragen und den hier vorgestellten Ansatz der In-Gang-Setzer® entwickelt.

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

In ihren Jahresberichten geben viele Selbsthilfe-Kontaktstellen an, zu welchen Themen die meisten Anfragen an die Kontaktstelle gerichtet worden sind. Allgemein ist festzustellen, „die große Anzahl von Nachfragen zu Themen der Lebensbewältigung und psychischen Erkrankungen und Belastungen (...) Diese Tendenz ist nicht neu, erfordert aber für die Selbsthilfe und die unterstützenden Selbsthilfearbeit in den nächsten Jahren gegebenenfalls 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 (...)“

(Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld, Jahresbericht 2007; Hervorhebung A. G.)



Das Konzept der In-Gang-Setzung wurde in 2005 zunächst in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Steinfurt erprobt; acht In-Gang-Setzer wurden geschult, die ersten In-Gang-Setzungen fanden statt. Die positiven Rückmeldungen der Kontaktstelle, der an Selbsthilfe interessierten Menschen und der aktiven In-Gang-Setzer zeigten schnell das Potenzial dieser Methode. Das bundesweite Projekt In-Gang-Setzer begann im Dezember 2006 und wurde inzwischen aufgrund des positiven Verlaufes bis Ende 2010 verlängert und ausgeweitet. Es wird durchgeführt vom Paritätischen Wohlfahrtsverband, Landesverband Nordrhein-Westfalen, das Projekt wird von Andreas Greiwe geleitet. Die Projektfinanzierung haben die Betriebskrankenkassen übernommen, der BKK Bundesverband und der BKK-Landesverband NORDWEST.



In drei Projektphasen mit unterschiedlichen inhaltlichen Schwerpunkten wurden sukzessive 22 Kontaktstellen in sechs Bundesländern einbezogen, ca. 200 Personen wurden inzwischen als In-Gang-Setzer geschult. Der Projektverlauf bestätigte die positiven Wirkungen des Ansatzes.

In-Gang-Setzer® umschreibt ein methodisches Konzept im Rahmen der Unterstützung von Selbsthilfegruppen und ist markenrechtlich geschützt. Aktuell wird das Hauptaugenmerk auf die Gründungsphase von Selbsthilfegruppen gelegt. Die Erweiterung des Ansatzes als Hilfe auch für bereits aktive Gruppen wird zukünftig verstärkt einbezogen.

? Der Projektverlauf sollte differenzierte Antworten auf folgende Fragen ermöglichen:

- Erweist sich die Methode der In-Gang-Setzung als hilfreich für die Begleitung von neuen Selbsthilfegruppen in deren Startphase; wird sie von den an neuen Selbsthilfegruppen interessierten Menschen angenommen?
- Welche Bedeutung kann somit die Methode für die Entstehung und Stabilisierung neuer Selbsthilfegruppen erlangen?
- Welche Selbsthilfethemen und -anliegen eignen sich für eine In-Gang-Setzung, bei welchen ist eher Zurückhaltung angebracht, welche bergen die erhöhte Gefahr einer Überforderung für die In-Gang-Setzer?
- Kann dieser Ansatz zu einer mittelfristigen Entlastung der Selbsthilfe-Kontaktstellen beitragen?
- Ist der Ansatz der In-Gang-Setzung ein möglicher Weg, neuen Zielgruppen den Zugang zur Selbsthilfe zu erleichtern (MigrantInnen, jüngere Menschen)?



Ich bin
InGangSetzer®
/
weil ich mich
gerne engagiere.

Empowerment und In-Gang-Setzung

Selbsthilfe heißt, ich helfe mir selber, indem ich (auch) anderen helfe. Selbsthilfe ist „gelungene Selbstsorge“ (Heiner Keupp), sie ist keine Therapie, hat oft aber therapeutische Wirkungen.

„Die soziale Nähe von Menschen in Gruppen ist von besonderer Intensität und eröffnet vielfältige Entwicklungschancen. Selbsthilfegruppen haben sich als eine neue Sozialform etabliert, die Selbstentfaltung und Selbstbestimmung ebenso ermöglicht wie Gemeinschaft, Solidarität, Rat, Trost, Unterstützung und Hilfe. Sie sind ‚Identitätswerkstätten‘, in denen Persönliches und Soziales miteinander verbunden werden und eine verbesserte Lebensqualität erreicht wird. Mobilisiert wird ein großes Potenzial an sozialen Problemlösungsperspektiven“ (Thiel 1999).

Dies ist ein wichtiger Ausgangspunkt des Konzeptes der In-Gang-Setzung: das Vertrauen auf das Originäre von Selbsthilfegruppen, auf das besondere Potenzial von Menschen, die sich in Selbsthilfegruppen engagieren wollen. Es geht hier um Empowerment, „das Zutrauen in die Fähigkeiten, die nur entfaltet werden können, wenn wir sie bei anderen Menschen voraussetzen“ (Bobzien/Stark 1991). Dies Vertrauen in die Fähigkeiten der Menschen darf jedoch nicht den Blick verstellen auf die Hemmnisse, die viele Menschen davon abhalten, den Weg zur Selbsthilfe(gruppe) zu finden (vgl. Kap. I.2).

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)?

Die Aufgaben der In-Gang-Setzer

Menschen, die nach dem „In-Gang-Setzer“-Konzept qualifiziert sind, können dazu beitragen, dass

- schwierige Phasen im Engagement – insbesondere in der Gründungsphase – besser bewältigt werden und
- sich dadurch die Chancen für ein stabiles Engagement erhöhen.

In-Gang-Setzer sind ehrenamtliche MitarbeiterInnen der Selbsthilfe-Kontaktstellen:

- ✓ Sie stehen – gemeinsam mit der Kontaktstelle – zeitlich begrenzt den Selbsthilfegruppen 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.

Die besondere Herausforderung für In-Gang-Setzer besteht darin, sich positiv und hilfreich in die Gruppenprozesse einzubringen, ohne sich dabei einzumischen und Potenziale zu verschütten. Von Anfang an war daher sehr wichtig und ein Wesenszug des Konzeptes:

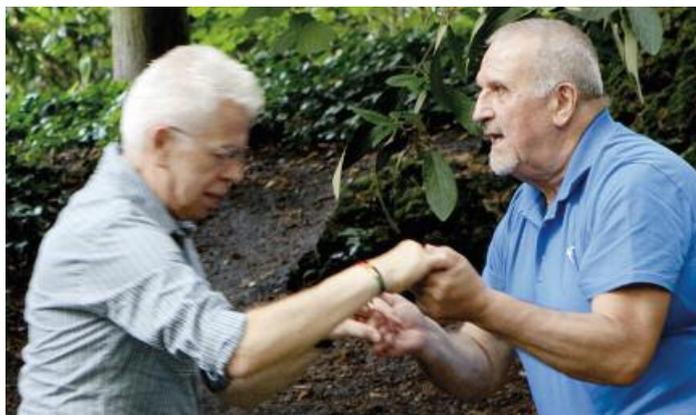
! Die In-Gang-Setzer dürfen sich in keiner Weise in den themenbezogenen Austausch der Gruppe einbringen!

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. Bei der Auswahl der In-Gang-Setzer für die Begleitung einer Gruppe wird durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle streng darauf geachtet, dass die In-Gang-Setzer keinen persönlichen Bezug zum Thema bzw. Anliegen der Gruppe haben.

Inputs zum eigentlichen Thema und Anliegen der Gruppe (Angst, Multiple Sklerose etc.) sind daher strikt verboten. Ansonsten werden die In-Gang-Setzer ihrer Rolle nicht gerecht. **Hierin unterscheidet sich der Ansatz der In-Gang-Setzung fundamental von so genannten Paten-Modellen**, wo in Selbsthilfe erfahrene Betroffene andere, von dem gleichen Anliegen/Thema Betroffene bei der Gruppenarbeit unterstützen. Solche Patenschaften haben sich mancherorts durchaus bewährt (insbesondere im Suchtbereich), bergen aber die o. g. Gefahr, dass Abhängigkeiten entstehen und damit nachhaltiges (!) Selbsthilfeengagement behindert wird.

Dies entspricht auch den Erfahrungen in Dänemark. „Dass ‚In-Gang-Setzer‘ gründlich ausgewählt werden sollten und eine gewisse Anleitung bekommen, wurde von vielen (an Selbsthilfegruppen interessierten Personen) kundgetan. Aber 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‘, wie einer der Teilnehmer es ausdrückte“ (Gamst 1991).

Interessant ist auch der Aspekt, ob In-Gang-Setzer mit dazu beitragen können, der Mittelschichtorientierung der Selbsthilfe entgegen zu wirken: „In Dänemark gibt es die Tradition, dass man auch denen die Hand zu reichen versucht, die nicht so viele Ressourcen haben. Das bedeutet, dass man hier mehr dafür tut, gewissen Gruppen am Anfang Extra-Unterstützung zu geben, dass man Vorsorge dafür trifft, schwächere Gruppen in Gang zu bringen. Das kann durch einen ‚In-Gang-Setzer‘ geschehen (...) **Diese Haltung bedeutet, dass Selbsthilfegruppen hier auch zu einem Angebot für eher unsichere, ängstliche und kontaktschwache Per-**





sonen geworden sind" (Gamst 1991; Hervorhebung A. G.). Mit Blick auf die aktuelle Diskussion, verstärkt Migranten den Weg zur Selbsthilfe, zur Teilnahme an Selbsthilfegruppen zu erleichtern, eröffnen sich interessante Perspektiven.

Aufgabe der In-Gang-Setzer ist eine Prozessbegleitung, nicht eine Ergebnisberatung. Ziel ist es ausschließlich, die Mitglieder der Gruppe darin zu unterstützen, leichter zueinander zu finden. „Die ‚In-Gang-Setzer‘ helfen, den Gruppenprozess in Gang zu setzen, indem sie betonen, was allen gemeinsam ist" (Gamst 1991).

Das Engagement der In-Gang-Setzer kann verstanden werden als „Solidarität in der Selbsthilfe" durch Weitergabe von „erlebten Kompetenzen".

Die Auswahl und Schulung der In-Gang-Setzer

Das Konzept der In-Gang-Setzer wird getragen von einer Haltung, die mit dem Empowerment-Ansatz von Selbsthilfe-Kontaktstellen in hervorragender Weise korrespondiert.

Die MitarbeiterInnen der in der ersten Projektphase (2007/2008) beteiligten Kontaktstellen wurden von der Projektleitung qualifiziert, um selber die In-Gang-Setzer vor Ort schulen zu können. In 2008 wurde das Vorgehen modifiziert. Konzept und Durchführung blieben eng angebunden an die lokalen Selbsthilfe-Kontaktstellen. Die übernehmen wie bisher die Auswahl der für eine In-Gang-Setzung infrage kommenden Selbsthilfegruppen sowie Anwerbung, Auswahl und Begleitung der In-Gang-Setzer. Die Schulung der In-Gang-Setzer wird nun jedoch durch die Projektleitung geleistet, um so die Kontaktstellen zu entlasten. Dieser Weg wurde bereits erfolgreich erprobt bei der Vorlaufphase zum Projekt in der Kooperation mit der Kontaktstelle in Emsdetten (Kreis Steinfurt) und hat sich als tragfähig erwiesen. Die MitarbeiterInnen der Kontaktstellen nehmen beobachtend an den Schulungen teil.

Das In-Gang-Setzer-Konzept ergänzt das professionelle Know-how der Selbsthilfe-Kontaktstellen und stellt eine viel versprechende Weiterentwicklung dar. Mithilfe des Konzepts werden ehrenamtlich tätige Menschen auch in die Aufgaben der Kontaktstellen einbezogen. Die In-Gang-Setzer treffen sich regelmäßig mit der Kontaktstelle, um gemeinsam (mit Hilfe der Kontaktstelle wie insbesondere durch kollegiale Beratung) das eigene Engagement zu reflektieren, Überbelastungen vorzubeugen und ggf. Unterstützung abzufragen.

Zurzeit erproben 22 Selbsthilfe-Kontaktstellen aus sechs Bundesländern den Ansatz: zehn Kontaktstellen aus Nordrhein-Westfalen (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 Meck-

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

Im laufenden Projekt werden verbindliche Vorgaben für die Standards der Auswahl der In-Gang-Setzer, deren Schulung und Begleitung und den organisatorischen Rahmen ihres Einsatzes entwickelt und erprobt. Die Aufnahme in den Kreis der Beteiligten ist zeitlich begrenzt und kann bei Verstößen gegen die konzeptionellen Grundlagen beendet werden.

Die besondere Herausforderung für In-Gang-Setzer besteht darin, sich positiv und hilfreich in die Gruppenprozesse einzubringen, ohne sich dabei einzumischen und Potenziale zu verschütten. Die Schwerpunkte der Schulungen für die In-Gang-Setzer sind:

- ✓ Allgemeine Informationen zu Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen.
- ✓ Was macht Selbsthilfegruppen aus? Das Besondere der Selbsthilfe in Gruppen.
- ✓ Kenntnis über die wichtigsten Probleme von Selbsthilfegruppen.
- ✓ Abgrenzung von Gruppenbegleitung und -unterstützung gegenüber Bevormundung (vgl. Kap. III).

Neben der Vermittlung von theoretischem Rüstzeug ist von zentraler Bedeutung das gemeinsame Erleben.

***„Erdachtes wird zu denken geben,
doch nur Erlebtes wird beleben.“***

P. HEYSE

? Es geht um das Hineinversetzen in Personen, die eine Selbsthilfegruppe gründen möchten bzw. eine Selbsthilfegruppe suchen, als auch um ein Erinnern an eigene Erfahrungen mit (Selbsthilfe-)Gruppen:

- Was könnten die Erwartungen und Motive der Menschen sein, die in eine Selbsthilfegruppe gehen oder sogar eine neue gründen möchten?
- Was sind deren Erwartungen, Befürchtungen, Ängste?

! Ein wichtiges Motto lautet: „Fühlen Sie sich als In-Gang-Setzer mitverantwortlich für das Geschehen, aber entlassen Sie die Anderen nicht aus ihrer Verantwortung!“



Die Schulungen der In-Gang-Setzer sind in manchen Punkten vergleichbar mit einer Selbsthilfegruppe – entsprechend laufen Prozesse ab, die für das gemeinsame Anliegen, das Verständnis für Selbsthilfegruppen, positiv aufgenommen werden können.

Der Einsatz von Sprüchen und Geschichten ist bei den Fortbildungen wichtig und hilfreich. Hier Beispiele mit Blick auf die notwendige Zurückhaltung als In-Gang-Setzer:

- „Gott gab dem Menschen zwei Ohren, aber nur eine Zunge, damit er doppelt soviel zuhören kann, wie er spricht.“
- „Hab' ich dein Ohr nur, find' ich schon mein Wort.“
- „Wer sich zur Sprache bringen kann, hat im Wesentlichen seine Einsamkeit überwunden.“ (vgl. die Zitatensammlung auf S. 48)

Die Beschäftigung mit dem Themenkomplex Gruppenarbeit und -dynamik macht u. a. zum Thema:

- die Phasen in der Entwicklung von Gruppen,
- ausgewählte Gesprächshilfen nach dem Ansatz der Themenzentrierten Interaktion (TZI),
- die Ambivalenz von Ratschlägen („Ratschläge können auch Schläge sein!“),
- das „Interaktionsmodell: Verbundenheit – Differenzierung – Ablösung“ als ein (nicht nur) für die In-Gang-Setzung besonders geeignetes Kommunikationsmodell.



*Ich bin
InGangSetzer®
/
weil ich weiß, wie
wichtig es ist Hilfe
zu bekommen.*

Viele Gemeinsamkeiten sind bei den TeilnehmerInnen an den Schulungen festzustellen, insbesondere bei den Motiven zum angestrebten Engagement. Übereinstimmend bewerteten die In-Gang-Setzer die Zeit der Qualifizierung als eine persönliche Bereicherung und Weiterentwicklung. Einige interessante Unterschiede zwischen der Situation in West- und Ostdeutschland konnten ebenfalls festgestellt werden. So haben die In-Gang-Setzer aus den „alten“ Bundesländern mehr persönliche Erfahrungen mit Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen als die in den ostdeutschen Bundesländern. Die TeilnehmerInnen aus Ostdeutschland erhoffen sich, in deutlich höherem Maße als die aus Westdeutschland, positive Auswirkungen für ihre berufliche Entwicklung, bei Bewerbungen etc. In-Gang-Setzer arbeiten vollkommen ehrenamtlich (erhalten daher keine pauschale Aufwandsentschädigung, lediglich Fahrtkosten werden erstattet).

Zwischenbilanz und Perspektiven

In der ersten Projektphase (2007 und 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 die Tragfähigkeit des Ansatzes der In-Gang-Setzung.

Überraschend groß war mit 14 Gruppen der Bereich der Angehörigen-Gruppen (u. a. zu den Themen Depression, Behinderte, Essstörungen, Demenz). Möglicherweise besteht auch hier ein besonderer Unterstützungsbedarf, gerade mit Blick auf die demografischen Entwicklungen. 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 bisher vorliegenden Ergebnisse der laufenden Projektphase auf der Basis von 22 beteiligten Kontaktstellen bestätigen o. g. Einschätzungen. Die vollständige Auswertung des Projektverlaufes wird Anfang 2011 vorliegen.

Nicht selten kommen neue Selbsthilfegruppen nicht zu Stande, weil es an einer Person fehlt, die bereit ist, in der Anfangsphase die Initiative zu ergreifen bzw. Verantwortung zu übernehmen. Der Ansatz der allermeisten Selbsthilfe-Kontaktstellen in Deutschland ist hier reaktiver Art: Nur wenn eine/r Initiator/in vorhanden ist, wird eine Gruppengründung unterstützt. So kommt es vor, dass zwar ein eindeutiger, dauerhafter Wunsch vieler Betroffener nach einer neuen Gruppe zu erkennen ist, es aber aus o. g. Gründen nicht zu einem ersten Treffen kommt (kommen kann). Hier eröffnet der Ansatz der In-Gang-Setzung neue Perspektiven.

I. d. R. umfasst eine In-Gang-Setzung 4–6 begleitete Treffen. In-Gang-Setzer haben die Aufgabe, sich so früh wie möglich wieder aus der Gruppe herauszuziehen. „Überflüssig sein bzw. werden“ als Erfolgsmerkmal für In-Gang-Setzer – manche der (zukünftigen) In-Gang-Setzer berichteten während der Schulungen von ihren Befürchtungen, dass ihnen dies schwer fallen würde. Bisher stellte sich dieser Anspruch bei den allermeisten der In-Gang-Setzungen nicht als problematisch heraus. In-Gang-Setzer wie Kontaktstellen müssen aber auch hier noch weitere Erfahrungen sammeln. „Dass es zur Rolle als In-Gang-Setzer ge-

In-Gang-Setzer greifen offensichtliche Bedarfe auf

hört, sich verabschieden zu können", so schreibt eine Kontaktstelle, ist und bleibt damit ein zentrales Thema für die regelmäßige Begleitung der In-Gang-Setzer durch die Kontaktstellen. Erste Anzeichen sprechen aber – erwartungsgemäß – dafür, dass Gruppen mit starken psychischen Belastungen (wie Angehörige Suizid oder Depression) tendenziell eine längere und häufigere Begleitung benötigen als Gruppen mit eher somatischen Anliegen (vgl. Kap. I.2).

„Ausgezeichnetes“ Projekt

Die große, bundesweite Aufmerksamkeit für den Ansatz der In-Gang-Setzung macht u. a. die „Auszeichnung des Bundesverbandes der Betriebskrankenkassen für vorbildliche Selbsthilfeförderung“ deutlich. Im „Roten Rathaus“ in Berlin wurde dem Paritätischen Wohlfahrtsverband NRW als Projektträger im Dezember 2008 der Preis beim bundesweiten Kongress „Armut und Gesundheit“ verliehen. Die Kreativität des Projektes, neue Wege der Selbsthilfeunterstützung zu gehen, wurde als preiswürdig hervorgehoben.

Im Laufe des Projektes bestätigte sich die Ausgangshypothese des Projektes, die positiven Wirkungen des Ansatzes der In-Gang-Setzung und dessen Potential sind deutlich geworden:

- Die Methode der In-Gang-Setzung hat sich bewährt bei der Gründung von neuen Selbsthilfegruppen. Gruppeninitiatoren werden durch In-Gang-Setzer in enger Anbindung an die Kontaktstelle unterstützt, die Selbsthilfegruppe erhält durch sie in der oft schwierigen Startphase eine hilfreiche Aktivierung und Orientierung.
- Der Projektverlauf zeigt, dass darüber hinaus diese Methode neue Möglichkeiten eröffnet, wenn kein Initiator vorhanden ist, aber der Bedarf nach einer neuen Selbsthilfegruppe aufgrund der Nachfrage bei der Kontaktstelle offensichtlich ist.
- Auch für bereits bestehende Selbsthilfegruppen, die zeitlich begrenzt eine Unterstützung bei gruppeninternen Problemen („Generationswechsel“, Mitgliederfluktuation etc.) wünschen, kann die Selbsthilfe-Kontaktstelle so eine neue Form der nachhaltigen Hilfestellung anbieten.



Der Ansatz der In-Gang-Setzung kann außerdem ein Weg sein, „neuen“ Zielgruppen den Zugang zur Selbsthilfe zu erleichtern (MigrantInnen, jüngere Menschen).

Ausblick

Gegenwärtig ist der Ansatz In-Gang-Setzung konzeptionell und organisatorisch eng mit den lokalen Selbsthilfe-Kontaktstellen verbunden. Eine Weiterentwicklung bzw. Anpassung an andere Strukturen ist Teil der zukünftigen Projektüberlegungen. Aufgrund von Anfragen interessierter Selbsthilfeorganisationen wird geprüft, ob und wenn ja, unter welchen Rahmenbedingungen diese Methode auch dort hilfreich sein kann.



Gleiches gilt für die Frage, inwieweit der Ansatz der In-Gang-Setzung generell bei der Aktivierung von Bürgerengagement hilfreich sein kann.

Die beteiligten 22 Selbsthilfe-Kontaktstellen befinden sich in unterschiedlichen Phasen der Umsetzung des Projektes (die zuletzt einbezogenen Kontaktstellen haben erst Anfang 2010 mit der Umsetzung begonnen). Eine angedachte Projekterweiterung soll die vorhandenen Strukturen und Prozesse des laufenden Projektes stärken und sinnvoll ergänzen. Die vielfältigen Erfahrungen und Erkenntnisse sind zu bündeln und allen Beteiligten zur Verfügung zu stellen.

Mit Blick auf die Nachhaltigkeit des Projektes ergeben sich zwei übergeordnete Zielsetzungen:

- Der Ansatz der In-Gang-Setzung soll als eine Methode der Selbsthilfeaktivierung im Repertoire der Selbsthilfe-Kontaktstellen etabliert werden.
- Es wird geprüft, ob und bei welchen Modifizierungen der Ansatz der In-Gang-Setzung auch über die Arbeit von Selbsthilfe-Kontaktstellen hinaus als Methode der Selbsthilfeunterstützung und -aktivierung eingesetzt werden kann.

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

CHINESISCHE WEISHEIT

Zum Weiterlesen

Angaben zu der zitierten Literatur sowie weitere Veröffentlichungen zum Projekt und zum Ansatz der In-Gang-Setzung finden Sie in der Literaturliste auf S. 90.

 Siehe auch die Homepage des Projektes: www.in-gang-setzer.de

2. „Selbsthilfeaktivierung“ – eine notwendige Antwort auf den Wandel in der Selbsthilfe(unterstützung)

„Selbsthilfe ist, wenn du das Wort ergreifst, das dir im Halse stecken geblieben ist.“

F.-J. SCHAARSCHUH

Es wird davon ausgegangen, dass durchschnittlich nur fünf bis sieben Prozent der von einem Problem Betroffenen sich aktuell in Selbsthilfegruppen engagieren (im Suchtbereich sind es bis zu 10%). Gemessen an der in Bevölkerungsumfragen geäußerten Bereitschaft, sich bei Bedarf einer Gruppe anzuschließen, ist das Potential unausgeschöpft.

Selbsthilfe wirkt! Selbsthilfe macht stark! „Gemeinsam sind wir stärker“, dies Motto bringt den Ansatz der Selbsthilfe in Gruppen auf den Punkt. Die regelmäßige Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe bietet mit der gegenseitigen emotionalen Unterstützung von Betroffenen eine wirksame Hilfe gegen Vereinzelung und Ausgrenzung, von denen z. B. Langzeitkranke bedroht sind. Es geht in den Gruppen u. a. darum, krankheitsbedingte Angst, Scham und Unsicherheit zu bewältigen sowie die Trauer oder Depression zu überwinden über die eingeschränkte Teilhabe am öffentlichen Leben, über das Erlebnis sozialer Stigmatisierung. Insbesondere bei chronischen, psychosomatischen und Suchterkrankungen zeigt sich, dass Selbsthilfe zu mehr Wohlbefinden, einem positiven Krankheitsverlauf und sogar längerer Lebensdauer beitragen kann. Letztendlich trägt die Gruppe dazu bei, das Selbstwertgefühl zu stabilisieren und die Mitglieder zu aktivieren, ihre eigenen Interessen durchzusetzen und gemeinsam mit anderen bedürfnisgerechte Angebote zu schaffen bzw. anzuregen.

Was ist aber, wenn mangelnde kommunikative Fähigkeiten den Zugang zur Selbsthilfe erschweren?

Die heilsame Kraft der Gruppe, der Gemeinschaft, kann so erlebbar werden. Dafür ist das vertraute Gespräch (!) von herausragender und Identität stiftender Bedeutung für ein zufrieden stellendes Miteinander in den Selbsthilfegruppen. Was ist aber, wenn diese Grundlage, die gemeinsame (Mutter-)Sprache nicht gegeben ist oder wenn mangelnde kommunikative Fähigkeiten den Zugang zur

Selbsthilfe(gruppe) erschweren oder sogar verhindern? Diese Fragestellung ist in den letzten Jahren zunehmend in den Vordergrund getreten. Der Ansatz der In-Gang-Setzung wurde speziell zur Unterstützung neuer Selbsthilfegruppen entwickelt und hat sich als hilfreiche Methode der Selbsthilfeaktivierung erwiesen. Immer wieder mal haben in der Selbsthilfe-Unterstützung Erfahrene oder Wissenschaftler auf den Zusammenhang von Teilnahme an Selbsthilfegruppen und (mangelnden



bzw. reduzierten) Selbsthilfefähigkeiten hingewiesen. Und auch die kritische Betrachtung des „re-aktiven“ Ansatzes der Selbsthilfe-Kontaktstellen war und ist immer wieder Thema der Diskussionen. Aber erst in letzter Zeit nimmt die Bereitschaft zu, unvoreingenommen und offen zu erörtern, wie Selbsthilfe-Kontaktstellen und andere Akteure im Sozial- und Gesundheitsbereich stärker als bisher aktiv (!) dazu beitragen können, die Wege zur Selbsthilfe zu ebnen und Zugangsbarrieren abzubauen.

! Es geht darum, die o. g. Bereitschaft vieler Menschen, sich bei Bedarf einer Gruppe anzuschließen, konstruktiv aufzunehmen. Diese Haltung ist prägend für das Projekt In-Gang-Setzer.

Hier einige Zitate und Hinweise, die die o. g. Diskussionen aufzeigen und deutlich machen, von welcher fachlichen Grundhaltung das Projekt In-Gang-Setzer ausgeht (*Hervorhebungen Andreas Greiwe*).



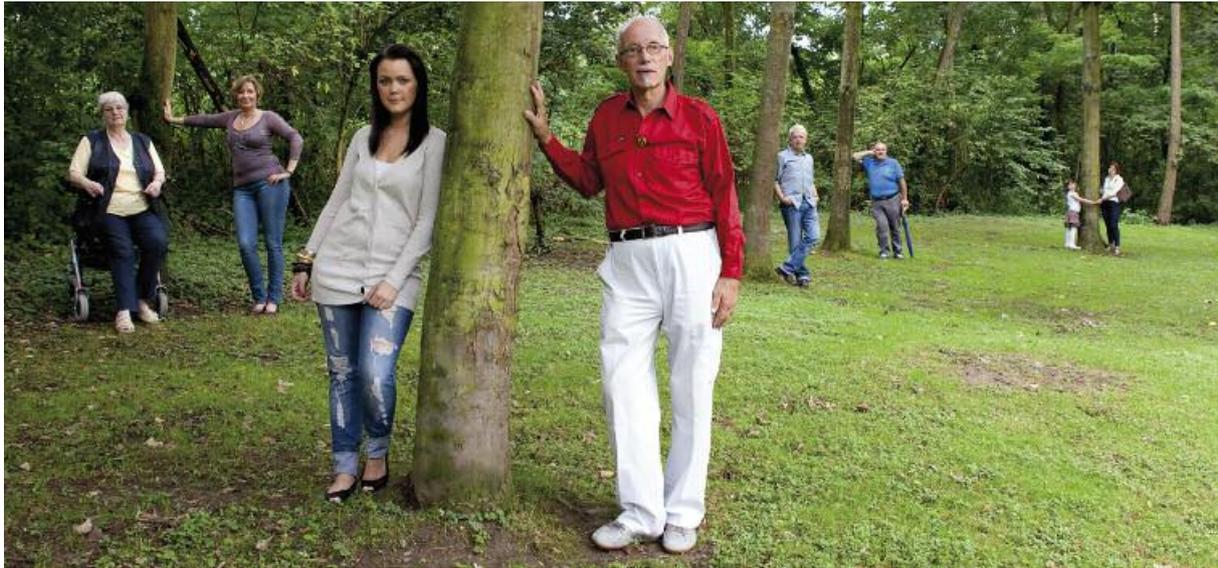
Selbsthilfefähigkeit und die Anforderungen an eine aktive Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe

Melitta Schneider (1991) benennt wichtige, typische Probleme und Konflikte in Selbsthilfegruppen:

„Keine Gruppe, schon gar nicht eine Ansammlung von Personen, zeigt von Anfang an ein Bild emotionaler Ruhe und wirksamer Strukturierung. **Erst nach einer meist längeren, mühevollen Phase des Zusammenwachsens kann sich eine stabile Gruppe entwickeln.** Am Anfang stehen oft unterschiedliche Erwartungen und Bedürfnisse der Mitglieder, die häufig Konflikte hervorrufen können (...) Ein erfolgreicher Umgang mit Konflikten und Widersprüchen beinhaltet, dass Erwartungsdivergenzen ausbalanciert werden. Dadurch stiftet man Zusammenhalt, verhindert die Gruppenauflösung und schafft Möglichkeiten zur Weiterentwicklung.“ (S. 81)

„**Wenn Selbsthilfegruppen-Mitglieder darauf bauen, dass das Selbsthilfepotenzial sich von allein entwickelt, kann dies ins Auge gehen.** Viele Gruppen lösen sich wieder auf, bevor sie sich gebildet haben, andere kommen nicht weiter, weil ein zu starkes Harmoniestreben wirkliche Auseinandersetzungen verhindert. Wohl die meisten der Selbsthilfegruppenberater/innen gehen davon aus, dass man diesen Prozess nicht beeinflussen sollte bzw. könne, da man sonst Gefahr läuft, dass sich entfaltende Selbsthilfepotenzial im Keim zu ersticken. Wir verfolgen einen anderen Weg und glauben, dass Beratungen für Selbsthilfegruppen in jeder Phase der Gruppenentwicklung geleistet werden können. Nur müssen die Handlungsschritte den Mitgliedern transparent sein und sie sollten selbstverantwortlich entscheiden, welche der Anregungen sie in ihrer Gruppenarbeit nutzen wollen.“ (S. 83)

Fehlende Selbsthilfe- und Gruppenfähigkeiten



„Wenn ein Betroffener auf der Suche nach neuen Mitgliedern ist, hat er häufig mit zwei Problemen zu kämpfen:

1. Die **Personen sind nicht selbsthilfefähig**, da am Anfang Konsumhaltungen überwiegen. Sie können sich nicht vorstellen, dass Mitglieder einer Selbsthilfegruppe sich selbst helfen, sie suchen eher den Experten, der ihnen hilft.
 2. Andere Personen sind aufgrund ihrer Erkrankungen derart isoliert gewesen, dass sie zwar die Fähigkeit entwickelt haben, sich daheim selbst zu helfen; Kontakte zu anderen außerhalb der Primärfamilie haben sie nicht aufgebaut. **Ihnen fehlt es an Gruppenfähigkeit**, denn so recht vorstellen können sie es sich nicht, dass ihnen eine Selbsthilfegruppe etwas geben kann.
- Ein weiteres Problem für Gruppen in der Anfangsphase sind **unterschiedliche Betroffenheiten**, wenn zum Beispiel Behinderte und Nichtbehinderte, Eltern und Kinder, Suchtkranke und Ehepartner an der Gruppe teilnehmen wollen.“ (S. 84)

Die alltäglichen Probleme von Selbsthilfegruppen

In einem Gutachten für das Hessische Sozialministerium in 1990 beschreibt die DAG SHG e. V. die „**Schwierigkeiten der Selbsthilfegruppen-Arbeit vor Ort**“, die „zur vorzeitigen Auflösung von Gruppen führen können“ (S. 27–28).

- „Viele der Gruppen benötigen in ihrer Startphase Unterstützung von Außenstehenden. Sie bedürfen der Vermittlung potentieller Gruppenmitglieder sowie grundlegender Gruppenregeln und -erfahrungen (...)
- Die Fluktuation der Teilnehmer ist – vor allem in der Anfangsphase – sehr stark, solange sich noch kein fester Kern gebildet hat. Die Mitglieder brauchen Ausdauer, Mut und Geduld.
- Manche Betroffene wissen nicht, wie sie sich einbringen sollen; sie sind in Gruppenarbeit unerfahren.
- Einige beginnen die Gruppenarbeit mit falschen Erwartungen und hoffen, von der Gruppe versorgt zu werden. Sie haben nicht genügend Kraft, den Gruppenprozess mit zu gestalten, und sind nicht in der Lage, anderen durch aktives Zuhören und Übernahme von Verantwortung zu helfen (...)

- Bei Konflikten oder unangenehmen Gefühlen besteht bei einzelnen Mitgliedern die Tendenz, bei den nächsten Sitzungen der Gruppe einfach fernzubleiben oder sie ganz zu verlassen. Ein kontinuierlicher Prozess wird dann gestört.“

„Wenn in der Selbsthilfegruppenarbeit nun aber überwiegend Menschen aktiv sind, die aus einem Problemverständnis oder Leidensdruck heraus handeln, die in diesem Zusammenhang sicher auch über zahlreiche Erfahrungen der Ausgrenzung, der Überforderung und des Scheiterns verfügen, dann wird **die besondere Herausforderung deutlich, die es bedeutet, sich zu öffnen, Vertrauen zu entwickeln, Gruppenfähigkeit zu zeigen, Verantwortung zu übernehmen.** Die Selbsthilfegruppe bietet dazu einen geschützten Rahmen mit besonderen Regeln, die sich von denen des Alltags so weit unterscheiden, dass sie es erleichtern, die geforderten Kompetenzen zu zeigen oder zu entwickeln. **Selbsthilfegruppenmitglieder sind nicht immer von Beginn an in der Lage, allen Anforderungen in der Gruppe gerecht zu werden,** sie müssen aber die Bereitschaft mitbringen, sich diesen Herausforderungen zu stellen.“ (Hill 2010, S. 75)

Das Projekt „Brücken bauen“ der großen Sucht-Selbsthilfeverbände hat sich eingehend mit der Integration von „Jungen“ in die Selbsthilfe befasst und stellte fest, die Verbände und Selbsthilfegruppen müssen „umdenken“, um attraktiv(er) für junge Menschen zu sein. Im Projektbericht werden u. a. kritisch angesprochen:

- die hierarchischen Gruppenstrukturen,
- die (zu) große Bedeutung der Leitungsperson,
- das starre Miteinander in den Gruppen,
- die „Komm-Struktur“ der Gruppen.

Zu oft werde vernachlässigt, dass gerade jüngere Menschen in der Anfangsphase ihres Selbsthilfe-Engagements mehr Begleitung benötigen und wünschen. „Junge Menschen sind vermutlich jedoch darauf angewiesen, dass stärker auf sie zugegangen wird und dass ihnen für die Anfangszeit des Gruppenbesuchs ‚Paten‘ oder ‚Mentoren‘ zur Seite gestellt werden“ (Suchtselbsthilfe-Verbände 2006, S. 16).

Wolfgang Busse, Geschäftsführer der Selbsthilfe-Kontaktstellen in Hamburg schreibt: „**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.“ In diesem Zusammenhang zitiert er den Wissenschaftler Alf Trojan: „Das Potenzial für Selbsthilfe und bürgerschaftliches Engagement ist dort am kleinsten, wo es am meisten gebraucht wird“ (Busse in der Zeitung Nr. 109 der Selbsthilfe-Kontaktstellen Hamburg). Für viele dieser Menschen ist eine Unterstützung durch das professionelle Gesundheits- und Sozialwesen der vorrangige Weg. Wie vielen würde aber eine Begleitung in der Anfangsphase ihres Selbsthilfeengagements den Weg ebnen zur Entfaltung ihres ganz persönlichen (Selbsthilfe-)Potentials?! ...

Die Verbände und Selbsthilfegruppen müssen umdenken



Aktuelle Herausforderungen für die Selbsthilfeunterstützungsarbeit

In ihren Tätigkeits- bzw. Jahresberichten geben viele Selbsthilfe-Kontaktstellen an, zu welchen Themen die meisten Anfragen an die Kontaktstelle gerichtet worden sind. Allgemein ist festzustellen, „**Die große Anzahl von Nachfragen zu Themen der Lebensbewältigung und psychischen Erkrankungen und Belastungen (...)** Diese Tendenz ist nicht neu, erfordert aber für die Selbsthilfe und die unterstützenden Selbsthilfearbeit in den nächsten Jahren gegebenenfalls **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 (...)" (Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld, Jahresbericht 2007).

„Es waren vor allem die Bereiche ‚Trennung und Scheidung‘, ‚Alleinerziehend‘, ‚Depressionen‘ und ‚Ängste‘, wo ein **verstärkter Unterstützungsbedarf** zu verzeichnen war“, schrieb die Kontaktstelle Mönchengladbach mit Blick auf ihre Arbeit in 2008.

Im Laufe des Projekt In-Gang-Setzer wurde der besondere, der **hohe Unterstützungsbedarf der Gruppen pflegender Angehöriger** sichtbar. Gerade für diese erwies sich die Begleitung durch einen In-Gang-Setzer als sehr hilfreich. Neu ist dieser spezielle Bedarf nicht. Arnold und Hedtke-Becker befassten sich 1991 mit Selbsthilfegruppen für Angehöriger chronisch kranker Menschen und stellten fest: „Die LeiterInnen von Angehörigengruppen sind hohen Anforderungen ausgesetzt (...) Trotz großen persönlichen Engagements sind sie – **zumindest in der Anfangsphase – überfordert**“ (S. 355).

Projekte und Aktivitäten, die bereits neue Formen der Begleitung von Selbsthilfe(gruppen) erprobt haben

Im Kreis Minden-Lübbecke hat die örtliche Kontaktstelle 2003 ein Projekt „**GruppenpatInnen für die Selbsthilfegruppen**“ auf den Weg gebracht. In Kooperation mit dem Bundesmodellprogramm „SeniorTrainer“ boten „erfahrene Mitglieder aus Selbsthilfegruppen“ Hilfestellungen an. „Denn wir kennen die Probleme, die in Selbsthilfegruppen bestehen können – und zwar aus eigener Erfahrung.“ Die Begleitung war zeitlich begrenzt; die Paten wurden vor ihren Einsatz speziell geschult und begleitet durch die Kontaktstelle.

In Aachen wurden Mitte der 90er-Jahre „**Moderatorenschulungen** für Mitarbeiter aus Selbsthilfegruppen“ (Gäs-Zeh/Zaunmüller 1996, hier S. 16 f) angeboten. Mit Blick auf Gesprächs-Selbsthilfegruppen wird festgestellt:

„Charakteristisch für diese Gruppen ist der fortlaufende Gruppenprozess mit seiner eigenen Dynamik, so dass es einer besonderen Form der ‚**Starthilfe**‘ und einer begrenzten Anzahl von Personen bedarf, um eine effektive und kontinuierliche Arbeit entwickeln zu können (...) Da die Entwicklung solcher Gruppen nach unserer Erfahrung eine längere Begleitung in der Startphase erfordert, kamen wir 1994 auf den Gedanken, Moderatorenschulungen durchzuführen, in denen wir **erfahrene und engagierte Mitglieder bestehender Selbsthilfegruppen darauf vorbereiten wollten, diese Anfangsbegleitungen oder ‚Starthilfe‘ bei neuen Gruppen zu übernehmen** (...) Das Zusammentragen von eigenen Erfahrungen ermutigt die Moderatorinnen und Moderatoren, ihre Ergebnisse überzeugend in neue Gruppen zu vermitteln.“

Unter der Überschrift „**Die alten Patente greifen nicht mehr**“ beschreibt Gabriele Becker (1998) die Besonderheiten der psychosozialen Selbsthilfegruppen als „Herausforderung“ für die Arbeit einer Selbsthilfe-Kontaktstelle. Diese Gruppen zerbrechen „oft schon zu Beginn ihrer Existenz“ an ihren Konflikten. „Die Kontaktstelle war in einer ambivalenten Situation. Einerseits hatten wir das Gefühl, Selbsthilfegruppen in dieser schwierigen Situation allein zu lassen. Andererseits wollten wir den Selbsthilfeansatz von Gruppen nicht durch professionelle Führung untergraben (...) Wir stellten uns die Frage, inwieweit wir das bundesweit übliche Beratungs- und Kontaktstellen-Konzept überdenken müssen, das die Selbsthilfe-Unterstützung eher in Form einer kürzeren Einweisung zum Inhalt hat, aber keine längere Gruppenbegleitung durch Kontaktstellen-Mitarbeiter bei Bedarf in der Anfangsphase vorsieht (...) **Eine adäquate Selbsthilfe-Unterstützung sollte den spezifischen Anforderungen einer Gruppe gerecht werden.** Das macht eine Erweiterung des Selbsthilfe-Beratungsstellen-Konzeptes erforderlich. Die Erweiterung besteht darin, bei Bedarf z. B. den Gruppen ohne oder mit nur geringer Therapie- und Gruppenerfahrung und ohne

„Die alten Patente greifen nicht mehr“



*Ich bin
InGangSetzer®
/
weil ich etwas
bewegen will.*

Gruppenleiter, eine anfängliche Begleitung anzubieten. Eine solche Starthilfe impliziert eine strukturierende und moderierende Begleitung für einen bestimmten Zeitraum, ohne therapeutische Intervention. Ziel ist es, Strukturen mit den Gruppenmitgliedern zu erarbeiten und einzuüben, die zukünftig tragender Rahmen für das Gruppengespräch sein sollen und von allen selbst angewendet werden können (...) **Deshalb erscheint es sinnvoll, den eher reaktiven Ansatz des Selbsthilfe-Beratungsstellenkonzeptes zu durchbrechen.** Die Kontaktstelle Essen wählte hierfür eine intensivere Begleitung durch die MitarbeiterInnen der Kontaktstelle. Das Projekt In-Gang-Setzer setzt auf das Potential und die besondere Herangehensweise von mit der Selbsthilfe vertrauten Freiwilligen, die speziell geschult und von der Selbsthilfe-Kontaktstelle eng begleitet werden.

☰ Literatur zum Thema „Begleitung, Unterstützung, Aktivierung von Selbsthilfe(gruppen)“

- Arnold, Karen/Hedtke-Becker, Astrid: **(Selbsthilfe-)Gruppen für Angehörige chronisch kranker Menschen.** In: NDV (Nachrichtendienst des Deutschen Vereins), H. 10/1991, S. 354–357
- Asam, Walter H./Krings, Michael: **Initiierungsmodelle von Selbsthilfegruppen:** Theoretische Hintergründe und praktische Ansätze. In: selbsthilfegruppen nachrichten, Gießen 1986, S. 43–45
- Baeck, Sylvia: **Ess-Störungen. Arbeit mit Selbsthilfegruppen.** Ein Praxis-handbuch für GruppenmoderatorInnen, Köln (2001)
- Bakarinos, Katja: **Gruppe sein dagegen sehr – Konzeption eines Fortbildungsangebotes für Selbsthilfegruppen.** In: Röhrig 1991, S. 94–102.
- Balke, Klaus/Thiel, Wolfgang (Hg.): **Jenseits des Helfens.** Professionelle unterstützen Selbsthilfegruppen, Freiburg im Breisgau 1991
- Becker, Gabriele: **Die alten Patente greifen nicht mehr.** Psychosoziale Selbsthilfegruppen als Herausforderung für die Arbeit der WIESE. In: selbsthilfegruppen nachrichten, Gießen 1998, S. 36–38
- Bobzien, Monika/Stark, Wolfgang: **Empowerment als Konzept psychosozialer Arbeit und als Förderung von Selbstorganisation.** In: Balke/Thiel 1991, S. 169–187
- Gäs-Zeh, Ute: **Starthilfen für Selbsthilfegruppen-Gründer/Gründerinnen aus der Sicht einer Kontaktstellen-Mitarbeiterin.** In: Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW (Hg.): Selbsthilfegruppen im Gesundheitswesen. Dokumentation einer Fachtagung am 20.11.1991 in Lünen, Düsseldorf 1992, S. 29–34
- Gäs-Zeh, Ute: **Moderatorenschulungen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen.** In: selbsthilfegruppen nachrichten, Gießen 1995, S. 36–38
- Gäs-Zeh, Ute/Zaunmüller, Angelika: **Moderatorenschulungen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen.** In: KOSKON (Hg.): Der Selbsthilfe Nutzen. Selbsthilfe-Kontaktstellen in Nordrhein-Westfalen, Mönchengladbach (1996), S. 16–18

- Guderian, Heide; u. a.: „**Ohne Leithammel läuft es nicht ...**“. Arbeitsweise und -erfahrungen in Selbsthilfegruppen. In: Trojan 1986, S. 108–136
- Halves, Edith/Wetendorf, Hans-Wilhelm: „**Natürlich hat sich die Gruppe mit der Zeit verändert ...**“. Verläufe von Selbsthilfegruppen. In: Trojan 1986, S. 137–162
- Hill, Burkhard: **Kompetenzen in der Selbsthilfgruppenarbeit**. In: selbsthilfgruppenjahrbuch 2010, Gießen, S. 66–78
- Käsler, Helga: **Nähe und Distanz**. Zur Beziehungsdynamik der Anleitung und Begleitung von Selbsthilfegruppen Verwitweter. In: Balke/Thiel 1991, S. 123–134
- Liefert, Götz: **Die vorübergehende Anleitung einer Selbsthilfegruppe**. In: selbsthilfgruppen nachrichten, Gießen 1997, S. 19–22
- Maurer, Gabriele et. al.: **Anleiten ohne zu leiten**. Das Innsbrucker Modell „Angeleitete Selbsthilfegruppen für Frauen mit Eßstörungen“. In: Balke/Thiel 1991, S. 104–115
- Meinhardt-Bocklet/Henriette; Kettler, Ulrich: **Spezifische Lern- und Gruppenprozesse in der psychosozialen und psychiatrischen Selbsthilfe**. In: selbsthilfgruppenjahrbuch 2004, Gießen, S. 67–75
- NAKOS (Hg.): **Selbsthilfe bei Migrantinnen und Migranten fördern und unterstützen**. Anregungen und Beispiele für Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen. Unter Mitarbeit von Susanne Kohler und Christopher Kofahl, Berlin 2009 (NAKOS Konzepte und Praxis, 2).
- NAKOS (Hg.): **Junge Menschen ansprechen und motivieren**. Anregungen für die Selbsthilfeunterstützungsarbeit. Unter Mitarbeit von Ruth Pons, Miriam Walther und Wolfgang Thiel, Berlin 2010 (NAKOS Konzepte und Praxis, 4).
- Nickel, Stefan et al. (Hg.): **Aktivierung zur Selbsthilfe**. Chancen und Barrieren beim Zugang zu schwer erreichbaren Betroffenen, Bremerhaven 2006
- Pusche, Gabriele/Wolf, Manuela: **Ort der Entlastung**. Die Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige alter Menschen. In: NDV (Nachrichtendienst des Deutschen Vereins), H. 10/1991, S. 345–350
- Röhrig, Peter (Hg.): **Gesundheitsselbsthilfe**. Praxishandbuch für die Unterstützung von Selbsthilfefzusammenschlüssen. Stuttgart/New York 1991
- Schneider, Melitta: **Probleme und Konflikte in Selbsthilfgruppen**. In: Röhrig 1991, S. 80–93
- Suchtselbsthilfe-Verbände: **Brücken bauen**. Junge Suchtkranke in der Selbsthilfe. Ein Projektbericht für die praktische Arbeit. Unter Mitarbeit von Maren Aktas. hg. v. H. Breuer, H. Hägerbäumer, H.-J. Janßen, K. Körtel und W. Schneider, Kassel 2006
- Thiel, Wolfgang: **Junge Menschen und Selbsthilfe: gezielt ansprechen, Mitwirkung bieten, Selbstorganisation unterstützen**. In: selbsthilfgruppenjahrbuch 2010, Gießen, S. 149–160
- Trojan, Alf (Hg.): **Wissen ist Macht**. Eigenständig durch Selbsthilfe in Gruppen, Frankfurt a. M. 1986





Starthilfe für Selbsthilfegruppen

Wir In-Gang-Setzer® helfen dabei eine neue Selbsthilfegruppe in Gang zu setzen.

Nutzen Sie unsere Erfahrungen in der Selbsthilfe bei der Gründung Ihrer neuen Selbsthilfegruppe.

Wir In-Gang-Setzer® sind ehrenamtlich tätig.

*Roll-up-Banner
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Bielefeld*

Kapitel II: Das Projekt – die Vorgaben für Beteiligung und Ablauf

1. Die Rahmenbedingungen und Vorgaben des Projektes
2. Die Auswahl und Begleitung der In-Gang-Setzer durch die Selbsthilfe-Kontaktstellen



I

II

III

IV

Das In-Gang-Setzer-Projekt ergänzt das Know-How der Selbsthilfe-Kontaktstellen

Der Ansatz der In-Gang-Setzung wurde bisher gemeinsam mit Selbsthilfe-Kontaktstellen erprobt. Nach anfänglich acht sind nun 22 Kontaktstellen aus sechs Bundesländern beteiligt (vgl. Übersicht in Kap. IV.). Die Kontaktstellen spiegeln die bundesdeutsche Situation der Selbsthilfe-Kontaktstellen gut wieder. Vertreten sind Einrichtungen mit sehr unterschiedlichen Einzugsgebieten und Rahmenbedingungen. Neben Großstädten wie Hannover und Nürnberg finden sich Mittelstädte (z. B. Krefeld, Freiburg) oder Kleinstädte mit einem großen ländlichen Einzugsgebiet (Meppen für den Kreis Emsland) ebenso wie Zentren in großen bevölkerungsarmen, strukturschwachen Gebieten (Schwerin). Mit vier Kontaktstellen aus den „neuen“, ostdeutschen Bundesländern wird ein Vergleich mit Blick auf unterschiedliche „Selbsthilfe-Traditionen“ möglich und auch bei den Träger-schaften der Kontaktstellen findet sich diese Vielfalt wieder (Wohlfahrtsverbände, Kommunen/Kreise, kleine Trägervereine, Soziale Dienste). Heterogen ist auch die Ausgangssituation der Kontaktstellen. Manche sind etablierte Einrichtungen mit mehreren MitarbeiterInnen, andere haben nur geringe personelle Kapazitäten und sind erst seit relativ kurzer Zeit in der Selbsthilfeunterstützungsarbeit aktiv. Bei einigen Fragestellungen des Projekts waren die Auswirkungen dieser unterschiedlichen Voraussetzungen auf die Umsetzung des In-Gang-Setzer-Modells bereits ersichtlich. Eine systematische Auswertung muss noch erfolgen.

1. Die Rahmenbedingungen und Vorgaben des Projektes

Die MitarbeiterInnen der in der ersten Projektphase (2007/2008) beteiligten acht Kontaktstellen wurden von der Projektleitung qualifiziert, um selber die In-Gang-Setzer vor Ort schulen zu können. In 2008 wurde das Vorgehen modifiziert. Konzept und Durchführung blieben eng angebunden an die lokalen Selbsthilfe-Kontaktstellen. Die übernehmen auch weiterhin die Auswahl der für eine In-Gang-Setzung infrage kommenden Selbsthilfegruppen sowie Anwerbung, Auswahl und Begleitung der In-Gang-Setzer. Deren Schulung wird nun jedoch durch die Projektleitung geleistet. Das war der Wunsch von mehreren interes-

sierten Kontaktstellen und führte zu einer Entlastung der Einrichtungen. Dieser Weg wurde bereits erfolgreich erprobt bei der Vorlaufphase zum Projekt in der Kooperation mit der Kontaktstelle in Emsdetten (Kreis Steinfurt) und hat sich als tragfähig erwiesen. Die MitarbeiterInnen der Kontaktstellen nehmen beobachtend an den Schulungen teil.

Das In-Gang-Setzer-Konzept ergänzt das professionelle Know-how der Selbsthilfe-Kontaktstellen und stellt eine viel versprechende Weiterentwicklung dar. Mithilfe des Konzepts werden ehrenamtlich tätige Menschen auch in die Aufgaben der Kontaktstellen einbezogen. Die In-Gang-Setzer treffen sich regelmäßig mit der Kontaktstelle, um gemeinsam (mit Hilfe der Kontaktstelle wie insbesondere durch kollegiale Beratung) das eigene Engagement zu reflektieren, Überbelastungen vorzubeugen und ggf. Unterstützung abzufragen.



Der bisherige Projektverlauf, die Erfahrungen mit der Umsetzung des Konzeptes haben zur Festlegung von verbindlichen Vorgaben geführt. Hilfreich waren dabei die vielfältigen Rückmeldung der Kontaktstellen wie auch die konstruktiven Hinweise der beiden **Dozentinnen Anne Behnen und Karin Marciniak**.

Aktuell wird im Projekt von der Kooperation mit Selbsthilfe-Kontaktstellen ausgegangen. Für eine Übertragung des Ansatzes der In-Gang-Setzung auf die Arbeit von überregionalen Selbsthilfeorganisationen bedarf es noch besondere konzeptioneller Weiterentwicklungen und modifizierten Rahmenbedingungen. Dies soll Bestandteil des zukünftigen Projektverlaufes sein.

*Ich bin
InGangSetzer®
/
weil ich aus Erfahrung
weiß, wie hilfreich
Selbsthilfe ist.*

Die zentralen Vorgaben für eine Beteiligung am Projekt In-Gang-Setzer:

Die Projektleitung und –verantwortung hat der Paritätische Wohlfahrtsverband NRW inne.

Die Projektpartner sind anerkannte Selbsthilfe-Kontaktstellen („anerkannt“, d. h., sie müssen Mitglied der jeweiligen Landesarbeitsgemeinschaften der Selbsthilfe-Kontaktstellen sein).

Die Aufgaben der Projektleitung:

- Auswahl der Kooperationspartner, aktuell der Selbsthilfe-Kontaktstellen.
- Qualifizierung, Begleitung, Unterstützung der Kontaktstellen.
- Schulung der In-Gang-Setzer (Basisschulung, Praxis-Workshop; s. Kap. III).

Die Verpflichtungen der Selbsthilfe-Kontaktstellen:

- Projektlaufzeit: Die Kontaktstellen erklären sich bereit, nach Abschluss der Qualifizierung der In-Gang-Setzer für mindestens zwei Jahre aktiv am Projekt teilzunehmen.

Eine aktive Beteiligung bedeutet:

- Benennung einer Ansprechperson, die in der Kontaktstelle für die Umsetzung des Projekts verantwortlich ist.
- Teilnahme an den Qualifizierungen durch die Projektleitung.
- Vorbereitung, Organisation der Schulungen der In-Gang-Setzer (Raum, Verpflegung etc.)
- Beobachtende Teilnahme an den Schulungen (vgl. Kap. III).
- Dokumentation des Projektablaufes.
- Regelmäßige Begleitung der In-Gang-Setzer vor Ort.
- Beteiligung am projektinternen fachlichen Austausch.

Die Kontaktstellen müssen sich vor Projektbeginn schriftlich mit den Bedingungen einverstanden erklären. Bei einem eklatanten Verstoß gegen die Grundhaltungen des Projektes kann den Kontaktstellen die Berechtigung zur Teilnahme am Projekt und zur Nutzung der Projektmaterialien, des Logos etc. entzogen werden.

Die Kosten der Projektbeteiligung:

Während der laufenden Projektphase wurden die Kosten für die Qualifizierung der In-Gang-Setzer und der Kontaktstellen vollständig durch die Betriebskrankenkassen übernommen. Dies soll auch gelten für die bereits beteiligten Kontaktstellen bei der für 2011 und 2012 geplanten Fortführung des Projektes.

In den nächsten beiden Jahren wird geprüft, unter welchen Umständen weitere Kontaktstellen sich am Projekt beteiligen können, mit welchen Kosten dabei zu rechnen ist und ob ggf. eine Bezuschussung durch Dritte möglich ist.

Über den Rahmen der Kontaktstellen hinaus soll geprüft werden, ob und bei welchen Modifizierungen der Ansatz der In-Gang-Setzung auch als Methode der Selbsthilfeunterstützung eingesetzt werden kann (z. B. von Selbsthilfeorganisationen).

Für die Qualifizierung der In-Gang-Setzer gibt es verbindliche Vorgaben.

Diese betreffen den zeitlichen Umfang der Schulung, deren Bestandteile und terminliche Abfolge sowie die Aufgaben und Rolle der beteiligten Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Insgesamt umfasst die Qualifizierung 32 Zeitstunden (inklusive Pausen), davon

- ein Lehrgang mit 26 Zeitstunden („Basisschulung“) sowie
- ca. 6 Monate nach Abschluss des Lehrganges eine Tagesveranstaltung (6 Std.) als „Praxis-Workshop“.

! WICHTIG: Der genaue Ablauf und die Inhalte der Qualifizierung der In-Gang-Setzer werden ausführlich in Kapitel III dargelegt.

Neben den regelmäßigen Treffen mit den In-Gang-Setzern sollten die Kontaktstelle mindestens einmal im Jahr eine Tagesveranstaltung (6 Std.) anbieten, die der Auffrischung und Vertiefung der Grundlagenausbildung und der Erweiterung der Kompetenzen der In-Gang-Setzer dient.

Die angehenden In-Gang-Setzer erhalten nach der Qualifizierung ein Zertifikat über ihre Teilnahme. Zudem schließen sie mit der Kontaktstelle vor ihrem ersten Einsatz eine Vereinbarung ab zu den gegenseitigen Verpflichtungen (Verschwiegenheitspflicht, Versicherungsschutz etc., s. S. 34).



Treffen der beteiligten Kontaktstellen mit VertreterInnen der BKK in Bielefeld im Mai 2010



ZERTIFIKAT In-Gang-Setzer®

Erika Mustermann

wurde in der Zeit vom 26.05.2009 bis zum 30.06.2009 zum In-Gang-Setzer® geschult.
Die Schulung umfasste 5 Veranstaltungen mit insgesamt 20 Stunden.

In-Gang-Setzer sind ehrenamtliche MitarbeiterInnen der örtlichen Selbsthilfe-Kontaktstelle:

- Sie stehen – gemeinsam mit der Kontaktstelle – den Selbsthilfegruppen in der Startphase zur Seite.
- Sie unterstützen die TeilnehmerInnen dabei, miteinander zu reden sowie Vertrautheit und Verbundenheit aufzubauen.
- In-Gang-Setzer begleiten die Gruppen, leiten bei Bedarf die ersten Treffen und achten auf die Rahmenbedingungen.

Inhalte der Schulung für die In-Gang-Setzer waren:

- Hintergrund und Bedeutung von Selbsthilfegruppen
- Allgemeine Informationen zu Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- Kenntnisse über Gruppenphasen und Gruppenprozesse
- Abgrenzung von Gruppenbegleitung und -unterstützung gegenüber ‚Bevormundung‘
- Methoden und Techniken zur Unterstützung einer Gruppe
- Gruppen- und Gesprächsregeln
- Kommunikationsmodelle

Minden, den 10. August 2010

Andreas Greiwe
Projektleiter, Fachberater Selbsthilfe/
-Kontaktstellen beim Paritätischen NRW

Katja de Vink
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Kreis Minden-Lübbecke

Das bundesweite Projekt In-Gang-Setzer® wird durchgeführt vom Paritätischen Wohlfahrtsverband NRW. Finanzielle Unterstützung durch die Betriebskrankenkassen (BKK Bundesverband und BKK-Landesverband NORDWEST). www.in-gang-setzer.de

Logo Selbsthilfe-
Kontaktstelle

VEREINBARUNG über die ehrenamtliche Tätigkeit als In-Gang-Setzer®

zwischen der Selbsthilfe-Kontaktstelle XY _____
und der ehrenamtlichen Mitarbeiterin/dem ehrenamtlichen Mitarbeiter

Name _____

Adresse _____

Telefon/E-Mail _____

Beschreibung der Tätigkeit als In-Gang-Setzer

- Teilnahme am Ersttreffen zur Gründung einer Selbsthilfegruppe (unter Leitung der Kontaktstelle)
- Begleitung der Selbsthilfegruppe in der Startphase als In-Gang-Setzer (ca. zwei- bis achtmal) in enger Absprache mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Leistungen für Ehrenamtliche

- kostenlose Schulung als In-Gang-Setzer
- regelmäßige Teambesprechung und Begleitung durch die Kontaktstelle
- Fahrtkostenerstattung
- Versicherungsschutz
- Nachweis über die ehrenamtliche Tätigkeit als In-Gang-Setzer

Verschwiegenheitspflicht

Personenbezogene Informationen, die im Rahmen der ehrenamtlichen Tätigkeit als In-Gang-Setzer erlangt werden, sind geheim zu halten. Die Pflicht zur Verschwiegenheit bleibt auch nach Beendigung der ehrenamtlichen Tätigkeit bestehen.

Ort, den XX.XX.2010

Unterschrift Selbsthilfe-Kontaktstelle

Unterschrift In-Gang-Setzer

Das bundesweite Projekt In-Gang-Setzer® wird durchgeführt vom Paritätischen Wohlfahrtsverband NRW. Finanzielle Unterstützung durch die Betriebskrankenkassen (BKK Bundesverband und BKK-Landesverband NORDWEST). www.in-gang-setzer.de

2. Die Auswahl und Begleitung der In-Gang-Setzer durch die Selbsthilfe-Kontaktstellen

Die Selbsthilfe-Kontaktstellen werben die In-Gang-Setzer an und unterstützen sie während ihres Einsatzes. Die In-Gang-Setzer brauchen keine spezielle Ausbildung für ihr freiwilliges Engagement. Es ist jedoch wünschenswert, dass sie Eigenschaften wie

- ✓ Empathie
- ✓ Kontaktfreude
- ✓ Kommunikationsfähigkeit
- ✓ Lebenserfahrung
- ✓ Toleranz
- ✓ Zuverlässigkeit

mitbringen, um sich besser in die an einer Selbsthilfegruppe interessierten Menschen hinein versetzen zu können.

Im Verlauf des Projektes hat sich bereits bestätigt, dass es hilfreich ist, wenn die In-Gang-Setzer eigene Erfahrungen in der Selbsthilfe gemacht haben, zum Beispiel als Ansprechpartner oder Leiter einer Gruppe. Langjährig aktive LeiterInnen von Selbsthilfegruppen – insbesondere aus den Bereichen chronische Erkrankungen, Behinderung, Sucht – bringen dafür sehr viele hilfreiche Erfahrungen mit. Gleichzeitig sind sie jedoch nicht selten auch sehr fixiert auf die Vorgehensweisen, die ihnen vertraut sind. Vor allem die notwendige inhaltliche Abstinenz fällt schwer. Die bei der Methode der In-Gang-Setzung erforderliche Grundhaltung, welches ein Vertrauen auf die Fähigkeiten und das Expertentum der Betroffenen voraussetzt, ist ihnen nicht selten fremd. Vielmehr setzen sie eher auf eine (zu) direktive Begleitung, die anknüpft an ihre eigenen Erfahrungen in der Selbsthilfe(gruppe). Hier müssen die Kontaktstellen bei der Ansprache sehr deutlich den zentralen Unterschied der Methode der In-Gang-Setzer gegenüber dem „Patenmodell“ vieler Selbsthilfeorganisationen ansprechen und ggf. von einer Beteiligung der Personen absehen (vgl. Kap. I.1.). Manche an der Tätigkeit als In-Gang-Setzer Interessierte können erst während der Schulung die hinter dem Ansatz stehende Grundhaltung erkennen. Dies kann – manchmal auch muss – zu einem Rückzug führen, kann jedoch auch ganz neue Perspektiven schaffen und neue Einsichten eröffnen, von denen dann auch die eigene Selbsthilfegruppe und das ganz persönliche Engagement in der Selbsthilfe profitieren.

Für die Anwerbung von Interessierten kann die Kontaktstelle eine Informationsveranstaltung durchführen und eine erste Auswahl treffen. Unverzichtbar ist das persönliche Vorgespräch mit allen Interessierten. Während des Auswahlprozesses wie bei





der Schulung muss den TeilnehmerInnen deutlich gemacht werden, dass die Teilnahme an der Qualifizierung noch nicht automatisch einen Einsatz als In-Gang-Setzer nach sich zieht. Während des Prozesses einer In-Gang-Setzung stehen die Kontaktstelle und der In-Gang-Setzer in engem Kontakt. Wenn erforderlich, berät die Kontaktstelle den In-Gang-Setzer bei Fragen und Problemen. Die Kontaktstelle entscheidet im Zweifelsfall, ob ein In-Gang-Setzer die Gruppe verlassen sollte bzw. wann dessen Abschied einzuleiten ist. Alle zwei Monate trifft sich die Kontaktstelle mit allen In-Gang-Setzern. Hier können die In-Gang-Setzer Probleme besprechen, die Unterstützung der Kontaktstelle anfragen und – vor allem – die kollegiale Beratung und Unterstützung der anderen In-Gang-Setzer nutzen. Für die Fallbesprechungen können u. a. die Reflexionsbögen der aktiven In-Gang-Setzer hilfreich sein (vgl. Kap. III.2.2)

Zu den Treffen kann auch mal ein/e Vertreter/in aus einer aktiven Selbsthilfegruppe eingeladen werden. Am besten aus dem Bereich psychosoziale Probleme. So kann deren besondere Situation – insb. in der Anfangsphase des Selbsthilfeengagements – für die In-Gang-Setzer besser erfahrbar gemacht werden.

Fachliche Impulse für die Kontaktstellen

Bei einem Regionaltreffen fassten die MitarbeiterInnen von vier am Projekt beteiligten Kontaktstellen (Krefeld, Recklinghausen, Unna, Wesel) ihre Erfahrungen zusammen. Besonders betont werden die fachlichen Impulse des Projektes für die Kontaktstellenarbeit:

Es sind „intensivere und länger andauernde Begleitungen von neuen Gruppen möglich, die in dieser Form nicht von den Kontaktstellen geleistet werden könnten. Außerdem wird die ‚neue‘ intensive Auseinandersetzung mit dem Thema ‚Gruppengründung‘ als sehr lohnenswert angesehen. Auch die intensive Zusammenarbeit mit den In-Gang-Setzern wird positiv und als inhaltliche und persönliche Bereicherung bewertet. Die Teilnahme an diesem Projekt führt auch dazu, das eigene Agieren in einer Selbsthilfegruppe zu reflektieren und sich vor allen noch einmal mit der Startphase einer Gruppe erneut zu beschäftigen. Durch das Projekt ergeben sich viele Anstöße für die Auseinandersetzung mit dem Thema Gruppengründung, Gruppendynamik usw. Des Weiteren erfolgt durch das Projekt eine Weiterentwicklung des Ehrenamt-Sockels der Selbsthilfe-Kontaktstelle.“

KI Für die Kontaktstellen:

- Zertifikat für die In-Gang-Setzer
- Vereinbarung zwischen Kontaktstelle + In-Gang-Setzer

Kapitel III: Die Qualifizierung der In-Gang-Setzer

1. Einleitung
2. Die Basisschulung
 - 2.1 Ablauf
 - 2.2 Inhalte (Module)
 - Modul 1: Selbsthilfe in Gruppen
 - Modul 2: Gruppenphasen
 - Modul 3: Das konkrete Vorgehen als In-Gang-Setzer
 - Modul 4: Kommunikation und Konflikte in Gruppen
 - Modul 5: Die gegenseitige, „kollegiale“ Beratung
 - 2.3 Hilfreiche Methoden ...
 - ... für ein einfacheres Kennenlernen
 - ... zur Auflockerung „zwischen durch“
3. Der Praxis-Workshop

-  Literatur  Links  Wichtig  Fragen  Pflichtlektüre
-  Zusatzinfo  Teilnehmerinfo  Dozenteninfo  Kontaktstelleninfo



1. Einleitung

Für die Qualifizierung der In-Gang-Setzer gibt es verbindliche Vorgaben. Diese betreffen den zeitlichen Umfang der Schulung, deren Bestandteile und terminliche Abfolge sowie die Aufgaben und Rolle der beteiligten Selbsthilfe-Kontaktstelle.

! WICHTIG: Insgesamt umfasst die Qualifizierung 32 Zeitstunden (inklusive Pausen), davon ein Lehrgang mit 26 Zeitstunden („Basisschulung“) sowie ca. 6 Monate nach Abschluss des Lehrganges eine Tagesveranstaltung (6 Std.) als „Praxis-Workshop“.

Die In-Gang-Setzer werden von **erfahrenen, mit der Selbsthilfeunterstützung vertrauten Dozenten** geschult. Die Schwerpunkte der Fortbildung der In-Gang-Setzer sind:

- Allgemeine Informationen zur Selbsthilfe und zu Selbsthilfegruppen
- Was macht Selbsthilfegruppen aus? Worin unterscheiden sich Selbsthilfegruppen von angeleiteten oder therapeutischen Gruppen?
- Kenntnisse über die wichtigsten Probleme von Selbsthilfegruppen und Umgang mit Konflikten
- Wie funktioniert eine Gruppenbegleitung ohne Bevormundung?
- Das „Handwerkszeug“ als In-Gang-Setzer.

Nach Abschluss der Schulungen begleiten die Selbsthilfe-Kontaktstellen die In-Gang-Setzer kontinuierlich. Moderiert durch die Kontaktstellen treffen sich die ehrenamtlichen Mitarbeiter regelmäßig, um sich gegenseitig zu stützen und ihre Erfahrungen auszutauschen. Die angeleitete und systematische Reflexion über die Tätigkeit als In-Gang-Setzer ermöglicht einen distanzierten Blick auf die eigene Tätigkeit und schafft so die Voraussetzung für eine Weiterentwicklung der Kompetenzen. Zugleich schützt es die In-Gang-Setzer durch die Erfahrung, anderen (In-Gang-Setzern) geht es ähnlich, und die Ge-



wissheit, Hilfen sowohl von den In-Gang-Setzern als auch von der Kontaktstelle erhalten zu können (die „Selbsthilfegruppe der In-Gang-Setzer“). Während des gesamten Prozesses der In-Gang-Setzung arbeiten alle Beteiligten eng zusammen. Die In-Gang-Setzer können sich bei Problemen jederzeit an die Selbsthilfe-Kontaktstelle vor Ort wenden. Die Kontaktstellen haben in der Projektleitung wie mit der Dozentin kompetente Ansprechpartner.

2. Die Basisschulung

Der Rahmen für den Umfang, den Ablauf (Kap. III.2.1) und die Inhalte (Kap. III.2.2) der Basisschulung sind vorgegeben.

! WICHTIG: Der zeitliche Umfang der Schulung:

- Umfang: 26 Stunden.
- Zeitraum: innerhalb von 3 bis 8 Wochen.
- Anzahl der Termine: 3–6 Termine (wobei zwei aufeinander folgende Tage als ein Termin gelten).
- Maximaler Zeitumfang pro Tag: 6 Stunden.
- Gruppengröße: 6–12 TeilnehmerInnen.

Die Terminabfolge der Schulung (26 Std.):

- Abendtermin (3 Std.)
- Abendtermin (3 Std.)
- Wochenende (11 Std.)
- Tagesveranstaltung (6 Std.)
- Abendtermin (3 Std.)

Es besteht die Möglichkeit, die beiden ersten Termine zusammen zu legen. Andere Varianten nur in Absprache mit der Projektleitung.

Zu Schulungsbeginn erhält jede/r Teilnehmer/in eine vorbereitete Arbeitsmappe (Ringbuch). Diese enthält:

- eine kurze Projektdarstellung mit Hinweis auf www.in-gang-setzer.de
- die wichtigsten Informationen zur Kursleitung und Ansprechpartnern der Kontaktstelle
- eine Übersicht zum geplanten Projektablauf (Termine, Ort etc.)
- die „Regeln“ des Miteinanders (Pünktlichkeit, regelmäßiges Erscheinen, Verschwiegenheit).

Im Laufe der Schulung können die TeilnehmerInnen dann die Arbeitspapiere und Vorlagen, die sie von der Dozentin und der Kontaktstelle erhalten, dort einheften (Tischvorlagen, Unterlagen für den Schulungstermin, Materialien mit Hintergrundinformationen etc.).



Die Rolle der Kontaktstelle bei der Basisschulung

Kooperation Dozentin und Kontaktstelle

Rechtzeitig vor Beginn der Schulung verständigen sich die Dozentin und die Kontaktstelle ausführlich über die lokalen Verhältnisse und die Schulung, wenn möglich in einem persönlichen Gespräch. Die Kontaktstelle informiert über die bisherigen Projektaktivitäten (Verlauf von Anwerbung und Auswahl der TeilnehmerInnen) und über etwaige lokale Besonderheiten (Verortung der Kontaktstelle im professionellen Versorgungssystem, Kooperation mit Freiwilligen-Agentur etc.). Die Dozentin informiert über Ablauf und Inhalte der Schulungstermine. Es werden Absprachen zur Rolle und Aufgabe der Kontaktstellenmitarbeiterin bei den Schulungen getroffen.

Organisation der Schulungen

Die Kontaktstelle ist für die organisatorische Durchführung der Schulungen verantwortlich. Nach Absprache mit der Dozentin werden die Termine ausgewählt und den TeilnehmerInnen rechtzeitig mitgeteilt. Die Kontaktstelle besorgt geeignete Räumlichkeiten (inklusive Tagungstechnik) und kümmert sich um die Verpflegung der TeilnehmerInnen.

Teilnahme an den Schulungen

Die bei der Kontaktstelle für das Projekt In-Gang-Setzer zuständige Mitarbeiterin nimmt an den Schulungen teil. In Absprache mit der Dozentin ist es möglich, dass bei bestimmten Schulungsinhalten oder bei einzelnen Terminen die Mitarbeiterin der Veranstaltung fern bleibt.



Die Aufgaben der Kontaktstellenmitarbeiterin bei der Schulung

In der Regel hat die Kontaktstellenmitarbeiterin eine beobachtende, von Zurückhaltung geprägte Rolle. Für die Gestaltung der Schulung ist die Dozentin verantwortlich. Inhaltliche Inputs der Kontaktstellenmitarbeiterin beziehen sich auf Informationen zur Selbsthilfe und den Selbsthilfegruppen vor Ort sowie zur Arbeit der lokalen Kontaktstelle. Die MitarbeiterInnen der Kontaktstelle können – u. a. mit Blick auf deren regelmäßige Begleitung der In-Gang-Setzer nach Beendigung der Schulung – bei der Einführung der Methoden der kollegialen Beratung einbezogen werden.

Die Beteiligung der Kontaktstellenmitarbeiterin bedarf immer der Absprache mit der Dozentin.

2.1. Ablauf der Schulung

Das Interaktionsmodell als Orientierung

An den Vorgaben des „Interaktionsmodells“ orientieren sich der Aufbau und die Inhalte der Schulung. Die u. g. inhaltlichen Module werden entsprechend eingebaut. Das Interaktionsmodell (© Positive Konfliktberatung/Positive Psychotherapie nach Nossrat Peseschkian) ist ein grobes Ablaufschema für gelungene Kommunikation und beschreibt drei Phasen der Kommunikation und des Miteinanders:

Verbundenheit – Differenzierung – Ablösung

Das Modell ist Vorgabe für die Gesamtstrukturierung des Lehrganges wie für jeden einzelnen Schulungstermin.



Phase der Verbundenheit

- Einführung; ggf. Rückblick auf bisherige Berührungspunkte mit dem Projekt (Informationsveranstaltung der Kontaktstelle, Einzelgespräche).
- Vereinbarungen und Rahmen des Projektes („Worauf lasse ich mich ein?“) benennen.
- Projektkonzept und Aufgaben der In-Gang-Setzer vorstellen.
- Geplanter Ablauf der Schulungen aufzeigen, u. a. Rolle der Kontaktstelle benennen
- Kennenlernen herbeiführen
- Erste Auseinandersetzung ermöglichen mit den eigenen Hoffnungen, Erwartungen und Befürchtungen als In-Gang-Setzer.

Phase der Differenzierung

Theoretische Inputs zu

- „Selbsthilfe/Selbsthilfegruppen“ (Motive, Anliegen, Probleme, Wirkungen, Spezifika, Unterscheidung von anderen Gruppen etc.). (Modul 1)
- „Gruppenphasen“, Gruppendynamik (Modul 2)

Das konkrete Vorgehen von In-Gang-Setzern (verknüpfen mit „Gruppenphasen“) (Modul 3):

- Vorbereitung (Kooperation mit Kontaktstelle etc.)
- Aufgaben beim 1. und 2. Treffen der neuen Gruppe
- Aufgaben bei den weiteren Treffen
- Ablösung; Beendigung der Unterstützung
- „Stolpersteine“

Auf Besonderheiten und Unterschiede eingehen bei Gruppenneugründungen, die keinen Initiator haben, aber der Bedarf nach einer neuen Selbsthilfegruppe aufgrund der Nachfrage bei der Kontaktstelle offensichtlich geworden ist.

Bausteine zur Schulung der In-Gang-Setzer (Modul 4): Je nach Zeit und Bedarf können diese oder andere Bausteine, die sich mit Selbsthilfe/Selbsthilfegruppen/Gruppenprozesse/Kommunikation etc. befassen, eingeschoben bzw. eingesetzt werden:

- „Blitzlicht“
- Allgemeines zur Kommunikation
- „Gesprächshilfen nach TZI“
- Feedback-Regeln
- Methoden, um Gruppen zu unterstützen, zu beleben.
- Umgang mit Konflikten in der Gruppe
- Allgemeines zu Kommunikation (in Gruppen)
- ...

Wo erforderlich, auf die Besonderheiten bei der Unterstützung von bereits bestehenden Selbsthilfegruppen eingehen, die zeitlich begrenzt eine Unterstützung bei gruppeninternen Problemen wünschen („Generationswechsel“, Mitgliederfluktuation etc.).

Durch Rollenspiele und praktische Übungen die Aufgabe als In-Gang-Setzer erlebbar machen; Möglichkeiten und Grenzen einer In-Gang-Setzung aufzeigen.

Phase der Ablösung

„5-Stufen-Modell“ vermitteln als Methode zur Begleitung der Selbsthilfegruppen und (!) zur eigenen kollegialen Beratung der In-Gang-Setzer (dies schon mit Blick auf die kontinuierliche Unterstützung durch die Kontaktstelle). (Modul 5)

- Rückblick auf bisherige Schulungsinhalte, Themenspeicher bearbeiten, Fragen beantworten, Themen vertiefen etc.
- Verantwortung als In-Gang-Setzer „relativieren“: „Prozessbegleitung“ (bzw. –beratung) nicht „Ergebnisberatung“. Motto: „Es kommt auf mich an, aber ... es hängt nicht alles von mir ab.“
- Die zukünftige Unterstützung durch die Kontaktstelle und das weitere Vorgehen im Projekt aufzeigen.



2.2. Inhalte (Module)

Zu Anfang der Schulung, in der „Phase der Verbundenheit“, stehen die allgemeinen Informationen zum Projekt In-Gang-Setzer, zum geplanten Ablauf der Schulung etc. sowie das gegenseitigen Kennenlernen im Vordergrund. In der „Phase der Differenzierung“ findet die Beschäftigung mit den inhaltlichen Inputs zu Selbsthilfe, Selbsthilfegruppen und insbesondere die praktische Tätigkeit als In-Gang-Setzer statt. In Modulen werden dazu jeweils die Inhalte zusammengefasst. Schwerpunkte und Reihenfolge der Module können bei Bedarf verändert werden. Zum Schluss der Basis-schulung („Phase der Ablösung“) wird u. a. mit der Einführung eines Modells der „kollegialen Beratung“ auf die zukünftige, gegenseitige Unterstützung der In-Gang-Setzer sowie auf die Rolle der lokalen Selbsthilfe-Kontaktstelle verwiesen.

Die Module im Überblick:

Modul 1: Selbsthilfe in Gruppen

Informationen zu Spezifika, Arbeitsweisen, Motiven zur Teilnahme, Ziele, Problemen etc. mit Bezug zu eigenen Gruppenerfahrungen.

Modul 2: Gruppenphasen

Theoretischer Input: Gruppenphasen nach Irene Klein. Bezug zum Hier-und-Jetzt der Qualifizierungsgruppe und zu den Aufgaben als In-Gang-Setzer herstellen.

Modul 3: Das konkrete Vorgehen als In-Gang-Setzer

Theoretischer Input, Kleingruppenarbeit, moderiertes Plenumsgespräch, Übungen, Rollenspiele.

Modul 4: Kommunikation und Konflikte in Gruppen

Blitzlicht, Tipps für Gespräche in Gruppen nach TZI, allgemeine Informationen zu Kommunikation und Gruppe. Praktische Übungen, Rollenspiele.

Modul 5: Die gegenseitige, „kollegiale“ Beratung

Informationsinput zur Methode und Struktur. Fallbesprechungen anhand von Praxisbeispielen der In-Gang-Setzer.

Es gibt verpflichtende und optionale Inhalte der Schulung:

- ➔ Bestandteile, die bei jeder Schulung durchgeführt werden sollten.
- ⊕ Bestandteile, die je nach Zeit und Interesse zusätzlich durchgeführt werden können (diese Themen können ggf. im Praxis-Workshop als auch bei den regelmäßigen Treffen der Kontaktstelle mit den In-Gang-Setzern aufgegriffen werden).
- ! **WICHTIG!!** Auf der Homepage des Projektes www.in-gang-setzer.de werden im internen Bereich die wichtigsten Unterlagen als Download zur Verfügung stehen.

Den jeweiligen Modulen zugeordnet gibt es erläuternde Informationen für die In-Gang-Setzer, Dozenten und Selbsthilfe-Kontaktstellen, die im Folgenden dargestellt werden.

Modul 1 **+** **TI** **A E I O U – Die fünf Funktionen von Selbsthilfgruppen**

*Aus Herbert Janig:
Die Wirkungen von Selbsthilfgruppen auf Lebensqualität und Gesundheit, in:
selbsthilfgruppenjahrbuch
(DAG SHG e.V.) 1999,
S. 103–108, hier: S. 105 f*

Die Funktionen von Selbsthilfgruppen lassen sich auf Grund der Aussagen der Selbsthilfgruppenleiter mit fünf Begriffen beschreiben: Auffangen, Ermutigen, Informieren, Orientieren und Unterhalten.

A wie Auffangen:

Das erste und wesentlichste Ziel von Selbsthilfgruppen ist es, vor allem die neuen Gruppenmitglieder dort „abzuholen“, wo sie sich gemäß ihrer (Krankheits-)Entwicklung befinden. Verzweiflung, Einsamkeit, das Gefühl, alleine gelassen zu sein, insgesamt eine Situation der Desorientierung mit zumindest großer Depressivität zu erleben, bildet das Grundmuster, mit welchem potentielle Gruppenmitglieder in der Hoffnung auf Hilfe durch Gleichgesinnte eine Selbsthilfgruppe aufsuchen. Daher sehen die Leiter der Selbsthilfgruppen es als wichtigste erste Aufgabe an, „im ersten Moment ein Beistand“ für diejenigen zu sein, die Anschluss suchen. Die Teilnehmer sollten so weit kommen, „... dass sie aus ihrer ganzen Verzweiflung herausfinden“. „Zu Beginn sollte“ – berichtet eine Gruppenleiterin – „jeder, der zu uns kommt, die Möglichkeit haben, sein Leid zu schildern, wie es dazu gekommen ist“.



E wie Ermutigen:

Es muss jedem einzelnen Gruppenteilnehmer bewusst werden: „Ich will mir vor allem weiterhelfen, ... man muss schon ein bisschen Egoist sein, weil ich will gesunden“, um schließlich soweit zu kommen, sich zu denken: „O. K., die haben es alle geschafft. Das werde ich auch schaffen“. Das Ziel der Gruppe ist es auch, mitzuhelfen, die Erkrankung „erträglich zu machen, dass man trotzdem damit leben kann, und wieder mehr Lebensqualität und Lebensfreude zurückgewinnt“. Man sollte auch zu sich „ehrlich, offen, nicht verbohrt sein, nicht in seinen Problemen versinken“ und das „ganz von sich aus und nicht durch Zwang“.

I wie Informieren:

Das dritte wichtige Ziel ist es, Informationen an die Gruppenmitglieder zu geben, ihnen professionelle Hilfe zu vermitteln. Jede/r ist bestrebt, „den Betroffenen soviel Wissen wie möglich weiterzugeben“. Ein Ziel ist es, „dass man informiert wird, dass man vor allem auch durch Fachvorträge, Literaturhinweise usw. mehr über sein Leiden informiert wird und vielleicht das Leiden dann eher verkraften kann“.



O wie Orientieren:

Einen Kernbereich der Tätigkeiten von Selbsthilfegruppen stellt ihre Orientierungsfunktion durch den gegenseitigen Erfahrungsaustausch dar. Es treffen einander „Betroffene, die das gleiche Problem haben“, sie teilen „Erfahrung, Kraft und Hoffnung“. Die wesentliche Qualität des Erfahrungsaustausches in der Selbsthilfegruppe besteht offenbar darin, dass man sich an anderen orientieren kann durch „Aussprachemöglichkeiten mit Leuten, die selbst Erfahrungen haben“.



Das Verstandenwerden von Menschen, die an der gleichen Krankheit leiden, bewirkt auch einen gewissen Solidarisierungseffekt, der jedem einzelnen hilft, seine Situation, sein Leiden, seine Ängste und Schuldgefühle leichter zu ertragen: „Es gibt keine Klassenunterscheide“, und für manche war es offenbar „... das erste Mal, dass mich jemand versteht, weil er die gleichen Probleme hat.“

Neben dem Gefühl, verstanden zu werden, was zu einer Beruhigung und zur Offenheit und Ehrlichkeit im Umgang mit sich selbst beiträgt, der Solidarisierung durch die Gemeinschaft mit Gleichbetroffenen haben die andern Gruppenmitglieder auch eine gewisse Vorbildfunktion. Man kann „bei den anderen zusehen, was die tun, um selber besser damit umgehen zu können“ und „durch Beispiele sieht man ja, wie es einige schon geschafft haben und mehr Lebensqualität zurück gewonnen haben“.

U wie Unterhalten:

Die Bindung der Mitglieder untereinander, das Bilden von Freundschaften über den „fachlichen“ Kontakt hinaus ist für viele wichtig. Viele „wollen etwas unternehmen“, wünschen sich, dass „ein Wir-Gefühl aufgebaut wird“ oder „irgendwas gemeinsam unternommen wird“. Das geschieht, indem „wir uns zusammensetzen, um uns auch privat kennenzulernen“ oder „zusammen Geburtstag feiern oder gar tanzen und lachen“. Allerdings warnen einige auch, denn „Selbsthilfe sollte kein Kaffeehausklatsch sein“.

Selbsthilfegruppen zeichnen sich aus durch:

- ✓ Verständnis
- ✓ Offenheit
- ✓ Information
- ✓ Erfahrungsaustausch
- ✓ gegenseitige Unterstützung
- ✓ geben und nehmen von Hilfe
- ✓ gemeinsame Suche nach Wegen
- ✓ aktive Mitwirkung
- ✓ Vertretung der eigenen Interessen



Modul 1 → **III Literaturtipps und Internetadressen zu Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung**

☰ Literaturtipps

- Balke, Klaus/Thiel, Wolfgang (Hg.): **Jenseits des Helfens**. Professionelle unterstützen Selbsthilfegruppen, Freiburg im Breisgau 1991
- Borgetto, Bernhard: **Selbsthilfe und Gesundheit**. Analysen, Forschungsergebnisse und Perspektiven in der Schweiz und in Deutschland, Bern 2004
- Greiwe, Andreas: **Selbsthilfe – für sich und andere sorgen**. In: VIA Magazin, Heft 2 2010, S. 26–42
- Herzog-Diem, Ruth/Huber, Sylvia: **Selbsthilfe in Gruppen**. Wie sich Betroffene erfolgreich unterstützen, Zürich 2007
- Matzat, Jürgen: **Wegweiser Selbsthilfegruppen**, Gießen 1997
- Moeller, Michael Lukas: **Selbsthilfegruppen**. Anleitungen und Hintergründe. Erstauf. 1978; Überarb. Taschenbuchausg. Reinbek bei Hamburg 1996
- Paritätischer Wohlfahrtsverband NRW/Stiftung Mitarbeit (Hg.): **In guter Gesellschaft**. Szenarien aus Selbsthilfe und Bürgerengagement, Bonn 2001 (Arbeitshilfe für Selbsthilfe- und Bürgerinitiativen, Nr. 23)
- Petzold, Hilarion/Schobert, Ralf (Hg.): **Selbsthilfe und Psychosomatik**. Anleitung zu wechselseitiger Hilfe, Paderborn 1991
- Röhrig, Peter (Hg.): **Gesundheits-selbsthilfe**. Praxishandbuch für die Unterstützung von Selbsthilfenezusammenschlüssen, Stuttgart/New York 1991
- Wohlfahrt, Norbert/Breitkopf, Helmut: **Selbsthilfegruppen und Soziale Arbeit**. Eine Einführung für Soziale Berufe, Freiburg 1995

+ Zusatz-Info

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) gibt vielfältige, zumeist kostenlose Info-Materialien über Selbsthilfegruppen wie auch speziell für die Arbeit von Selbsthilfegruppen heraus. www.nakos.de

i Kostenlose Info-Materialien

- **Gruppen im Gespräch – Gespräche in Gruppen**. Ein Leitfaden für Selbsthilfegruppen
- **Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen**
Beide Veröffentlichungen herausgegeben von der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. (DAG SHG), erhältlich über die NAKOS (s. o.).

- „Leitfaden für die Gruppenarbeit“ der Selbsthilfe-Kontaktstellen in Hessen im Internet als Download (fast 80 Seiten): www.selbsthilfe-hessen.net

@ **Selbsthilfe im Internet**

www.selbsthilfenetz.de

Die Infos zu den Selbsthilfegruppen beziehen sich auf Nordrhein-Westfalen. Darüber hinaus gibt es ständig aktualisierte Hinweise, Tipps etc. für Selbsthilfegruppen.

www.nakos.de

Die Nationale Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) verweist bundesweit auf Selbsthilfe-Kontaktstellen und Selbsthilfeorganisationen, wichtige Kooperationspartner der Selbsthilfe, bietet selber Fortbildungen an, veröffentlicht Arbeitshilfen für Selbsthilfegruppen und regelmäßige Informationen für Professionelle, die mit Selbsthilfe zu tun haben: NAKOS-INFO, NAKOS-EXTRA, Grüne und Rote Adressen etc.

Westfälische Nachrichten, 19.7.2008

In-Gang-Setzer helfen Selbsthelfern
Projekt im Kreis Steinfurt wird bis 2010 fortgesetzt und auf weitere Bundesländer ausgedehnt

–im- Kreis Steinfurt. Wer unter Kontaktarmut leidet, gründet keine eigene Selbsthilfegruppe. „Hier können In-Gang-Setzer helfen“, weiß Andreas Greiwe, Fachberater für Bürgerengagement und Selbsthilfe beim Paritätischen Wohlfahrtsverband. Seit 2005 kümmern sich unter dem Dach des Netzwerkes Selbsthilfe und Ehrenamt in Emsdetten solche In-Gang-Setzer (Männer wie Frauen), um die ersten Schritte neuer Selbsthilfegruppen. Dies mit so großem Erfolg, dass das Projekt

„Selbsthilfegruppen sind kein Ersatz für Therapie“
Andreas Greiwe

jetzt ausgeweitet wird. Bis Dezember 2010 wird bei 18 Kontaktstellen das Konzept weiter erprobt. Neben acht Kontaktstellen aus Mecklenburg-Vorpommern, Nordrhein-Westfalen und Sachsen werden zehn weitere Stellen (sowohl aus NRW, vier aus Niedersachsen) mit einbezogen, darunter auch das Netzwerk im Kreis Steinfurt, berichtet Greiwe. Durchgeführt wird das Projekt vom Paritätischen Wohlfahrtsverband NRW, finanziert von den Betriebskrankenkassen. Die Idee der Hilfe für die Startphase stammt aus Dänemark. Im Kreis Steinfurt wurden bereits in den Jahren 2005 und 2006 zehn Frauen und

Setzer geschult werden. Dies geschieht vor der Aufnahme der ehrenamtlichen unentgeltlichen Tätigkeit (lediglich die Aufwendungen wie zum Beispiel Fahrtkosten werden erstattet) bei vier Treffen, die jeweils vier Stunden dauern. Nachschulungen finden alle zwei Monate statt. In-Gang-Setzer werden außerdem schriftlich zur Verschwiegenheit verpflichtet.

In der Startphase neuer Gruppen werden auch Regeln eingeübt. In-Gang-Setzer he-

„Start-Begleitung erhöht die Erfolgchancen“
Brockschmidt-Schröder

treuen auch keine Gruppen auf Dauer, sondern helfen in der Anfangsphase, die Probleme zu lösen. „Die Erfahrungen haben gezeigt, dass Gruppen, die von In-Gang-Setzern betreut wurden, länger Bestand haben“, verweisen Brockschmidt-Schröder und Greiwe auf die Erfahrungen aus der Vergangenheit. Für die Zukunft sehen sie ein weiteres Betätigungsfeld im Aufbau von Gruppen mit Migrationshintergrund.

Das Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt ist zu erreichen unter Telefon 0 25 72 / 9 60 16 84; E-Mail: netzwerksteinfurt@onlinet.de.
www.netzwerkselfhilfeundehrenamt.de

Andreas Greiwe und Christa Brockschmidt-Schröder (v.l.) mit einigen der In-Gang-Setzerinnen und einem In-Gang-Setzer.

Männer zu In-Gang-Setzern qualifiziert. „Die meisten hatten Erfahrungen mit Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen“, erzählt die Leiterin des Netzwerkes, Christa Brockschmidt-Schröder. Sechs sind heute noch dabei, so die Diplom-Sozialpädagogin weiter. Sie haben bereits 20 neue Gruppen gegründet, „die sonst nicht ans Laufen gekommen wären“, zeigt sich Andreas Greiwe überzeugt.

Gerade im Bereich der psychischen und psychosomatischen Erkrankungen steigt der Bedarf nach Selbsthilfegruppen. „Gerade hier fehlen aber oft die kommunikativen Fähigkeiten, die Startphase einer Gruppe zu gestalten. Zu diesem Zeitpunkt erleben viele an Selbsthilfe Interessierte eine Begleitung und Ermutigung als große Erleichterung“, zieht Greiwe ein Fazit aus den Erfahrungen seit 2005. Er betont aber auch: „Selbsthilfe ist kein Ersatz für Therapie.“

Die In-Gang-Setzer schlüpfen bei der Begleitung nicht in die Rolle von Experten, die dann dazu gedrängt werden, alle Aufgaben zu übernehmen. Sie üben fachliche Distanz. Hilfreiche Distanz zu wahren ist daher auch eines der Themen, wenn In-Gang-

Modul 1 → TI **Selbsthilfe-„Sprüchesammlung“**

”

„Selbsthilfe ist, wenn du das Wort ergreifst,
das dir im Halse steckengeblieben ist.“

FRITZ-J. SCHAARSCHUH

„Um einander zu heilen, ist das Wertvollste,
was wir tun können,
uns die Geschichten des anderen anzuhören.“

REBECCA FALLS

„Was ist herrlicher als Gold? fragte der König. Das Licht,
antwortete die Schlange. Was ist erquickender als Licht?
fragte jener. Das Gespräch, antwortete diese.“

JOHANN WOLFGANG GOETHE

„Wenn du etwas wissen willst, dann frage einen Erfahrenen
und keinen Gelehrten.“ CHINA

„Wer sich zur Sprache bringen kann, hat im Wesentlichen
seine Einsamkeit überwunden.“

PETER HANDKE

„Betroffenenkompetenz ist Wissen und Weisheit
aus eigener Lebenserfahrung.“

T. BORKMAN

„Gott gab dem Menschen zwei Ohren, aber nur eine Zunge,
damit er doppelt soviel zuhören kann, wie er spricht.“

ARABIEN

„Hab' ich dein Ohr nur, find' ich schon mein Wort.“

„Wenn wir immer das tun, was wir können,
bleiben wir immer das, was wir sind.“

„Das chinesische Schriftzeichen für ‚Krise‘ ist aus den Zeichen
‚Gefahr‘ und ‚Chance‘ zusammengesetzt.“

„Das Leiden ist schon halb geheilt, hat man es anderen mitgeteilt.“

EUGEN ROTH

„Der größte Schmerz ist der, den man anderen nicht sagen kann.“

ORIENT

„Reden ist Silber – schweigen macht krank.“



„Der Mensch ist die beste Medizin des Menschen.“

AFRIKA

„Der Sinn und Zweck einer Selbsthilfegruppe liegt nicht in einer Therapie oder Behandlung, sondern darin, Bezugspersonen und Ansprechpartner zu finden, die gemeinsam mit uns über dieselbe Brücke gehen, der Planken fehlen.“

DIANA FRIEL MCGOWIN

„Die Gewohnheit ist ein Seil. Wir fügen jeden Tag einen Faden hinzu, und schließlich können wir es nicht mehr zerreißen.“

„Ein Mensch lebt davon, dass jemand ihn hört und dass jemand zu ihm spricht.“

JÖRG ZINK

„Ein Mensch sagt – und ist stolz darauf – er geh in seinen Pflichten auf. Bald aber – nicht mehr ganz so munter – geht er in seinen Pflichten unter.“ EUGEN ROTH

„Eine Sache aussprechen heißt, ihre Kraft bewahren und ihren Schrecken nehmen.“

FERNANDO PESSOA

„Eine Veränderung in der Einstellung Menschen und Dingen gegenüber verändert die Menschen und die Dinge.“

JAMES ALLEN

„Engagement muss den Menschen etwas bringen: Sinn oder Lebensfreude am besten beides.“

HEINER KEUPP

„Erdachtes wird zu denken geben, doch nur Erlebtes wird beleben.“

P. HEYSE

„Es kommt auf mich an, aber ... es hängt nicht alles von mir ab.“

„Jede Kommunikation hat einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt, derart, dass letzterer den ersten bestimmt, daher ein übergeordneter Aspekt ist.“

P. WATZLAWIK

„Mache deine Stolpersteine zu Treppenstufen.“

„Sei nicht so süß, dass man dich auffrisst. Und sei nicht so bitter, dass man dich ausspuckt.“



I

II

III

IV

In-Gang-Setzer: Stützen für neue Selbsthilfegruppen

Aus Dänemark kam der Impuls, der Paritätische NRW entwickelte daraus ein bundesweites Projekt

Die Anfangsphase in einer Selbsthilfegruppe empfinden viele Menschen als eine Zeit der Unsicherheit. Den an Selbsthilfe Interessierten fehlen oft die kommunikativen Fähigkeiten, um eine neue Gruppe auf den Weg zu bringen. Für viele Interessierte stellt deshalb eine Startbegleitung eine große Ermüdung dar. Diese Unterstützung muss dem Gedanken der Selbsthilfe entsprechen und nachhaltig zur Selbsthilfe aktivieren. Aus Dänemark kam hierzu der Impuls der In-Gang-Setzer. Der Paritätische NRW hat bei seiner Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Steinfurt seit 2005 die Idee weiterentwickelt, darauf basiert ein bundesweites Projekt.

Neuer Weg der Unterstützung

„In-Gang-Setzer“ umschreibt ein methodisches Konzept zur Selbsthilfeunterstützung. Ausgangsthese: Mitglieder von Selbsthilfegruppen und mit Selbsthilfe vertraute Ehrenamtliche finden eine besondere, hilfreiche Akzeptanz bei den Menschen, die sich in einer Gruppe engagieren (möchten). In-Gang-Setzer erhöhen so die Chancen für ein stabiles Selbsthilfengagement.

Die Herausforderung besteht darin, sich hilfreich in den Gruppenprozess einzubringen, ohne sich einzumischen und Potenziale zu verschütten. Die In-Gang-Setzer dürfen sich in keiner Weise in den themenbezogenen Austausch einbringen; Inputs zum Anliegen der Gruppe sind strikt verboten. Die inhaltliche Abstinenz ist Schutz für die In-Gang-Setzer wie für die Gruppen. Die In-Gang-Setzung muss den Boden bereiten für eine Gruppe, die nach einer zeitlich begrenzten Begleitung selbstständig ihren eigenen Weg geht. Für diese Aufgabe werden die In-Gang-Setzer geschult und regelmäßig begleitet.

Ermutigende Zwischenbilanz

In 2007/08 führten die – zu dem Zeitpunkt nur – acht Kontaktstellen insgesamt 66 In-Gang-Setzungen durch. 25 Gruppen hatten psychische Erkrankungen und Probleme zum Thema: Ängste, Panik, Depressionen, Trennung, Suizid. Überraschend groß war mit 14 Gruppen der Bereich der Angehörigen-Gruppen (Depression, Behinderte, Demenz). Möglicherweise besteht hier ein besonderer Unterstützungsbedarf, gerade mit Blick auf die demografische Entwicklung.

Neue Gruppen kommen häufig nicht zustande, weil es an einer Person fehlt, die bereit ist, in der Anfangsphase die Initiative zu ergreifen bzw. Verantwortung zu übernehmen. Der Ansatz der meisten Kontaktstellen ist reaktiver Art: Nur wenn ein Initiator vorhanden ist, wird eine Gründung unterstützt. So kommt es vor, dass der eindeutige Wunsch vieler Betroffener nach einer Selbsthilfegruppe folgenlos bleibt. Hier eröffnet der Ansatz der In-Gang-Setzung neue Perspektiven.

Ausblick

Das Projekt In-Gang-Setzer erfährt große, bundesweite Aufmerksamkeit, wie u. a. die Auszeichnung des Bundesverbandes der Betriebskrankenkassen für „vorbildliche Selbsthilfeförderung 2008“ deutlich macht. Die Kreativität des Projektes, neue Wege der Selbsthilfeunterstützung zu gehen, wurde als preiswürdig hervorgehoben.

Das Projekt läuft bis Ende 2010 und soll Antworten auf Fragen ermöglichen wie:

- Erweist sich die Methode als hilfreich für die Begleitung von Selbsthilfegruppen; wird sie von den an Selbsthilfe interessierten Menschen angenommen?
- Welche Themen eignen sich für eine In-Gang-Setzung?
- Kann dieser Ansatz zu einer Entlastung der Selbsthilfe-Kontaktstellen beitragen?
- Ist dies ein Weg, neuen Zielgruppen den Zugang zur Selbsthilfe zu erleichtern (Migrantinnen/Migranten, junge Menschen)?

Gegenwärtig ist der Ansatz eng mit den Kontaktstellen verbunden. Aufgrund von Anfragen von Selbsthilfeorganisationen wird geprüft, ob die Methode auch dort hilfreich sein kann. Gleiches gilt für die Frage, inwieweit dieses Vorgehen generell bei der Aktivierung von Bürgerengagement hilfreich sein kann.



In-Gang-Setzer

Zurzeit sind 22 Selbsthilfe-Kontaktstellen aus sechs Bundesländern am Projekt In-Gang-Setzer beteiligt, allein zehn aus NRW (Bielefeld, Detmold, Emsdetten, Gütersloh, Krefeld, Lünen, Minden, Moers, Paderborn, Recklinghausen). Träger des Projektes ist der Paritätische NRW, finanziert wird es von den Betriebskrankenkassen (BKK).

In-Gang-Setzer sind ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen der Kontaktstellen:

- Sie stehen zeitlich begrenzt den Gruppen in der Startphase zur Seite.

- Sie unterstützen die Teilnehmer/-innen dabei, als Gruppe zueinander zu finden und achten auf die Rahmenbedingungen.
- An der inhaltlichen Arbeit der Gruppe beteiligen sie sich nicht.

Die Kontaktstellen wählen die für eine In-Gang-Setzung infrage kommenden Gruppen aus und sind für Anwerbung sowie Begleitung der In-Gang-Setzer verantwortlich. Deren Schulung übernimmt die Projektleitung.

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

Kontakt

Der Paritätische NRW
Andreas Greiwe
Fachberater Selbsthilfe -Kontaktstellen
☎ (0 25 72) 95 35 66
andreas.greiwe@paritaet-nrw.org

? Warum sind Sie in einer Selbsthilfegruppe?

 Modul 1  

„Ich will Tipps, Informationen austauschen.“

„Ich brauche die emotionale Unterstützung der Anderen.“

„In der Angehörigengruppe kann ich über meine Belastungen und Sorgen sprechen, ohne Schuldgefühle und Scham.“

„Ich will anderen helfen.“

„Ich will die Dominanz der Experten durchbrechen.“

„Ich möchte nicht mehr allein sein!“

„Nur mit anderen gemeinsam werden wir unsere Rechte einfordern können.“

„Ich will etwas verändern!“

„Ich möchte offen über meine Gefühle sprechen.“

„Um mit Anderen gemeinsame Aktivitäten zu unternehmen.“

„Gemeinsam mit anderen will ich gesellschaftliche Isolation und Diskriminierung überwinden.“

„Ich brauche MitstreiterInnen, um mich gegen Ungerechtigkeiten wehren zu können.“

„Ich will über meine Krankheit, mein Problem reden!“

„Ich bin gerne in einer Gruppe mit Gleichbetroffenen, es macht mir Spaß.“

„Ich brauche Unterstützung und Hilfe.“

„Hier fühle ich mich verstanden.“



Modul 2 → TI Die Phasen in der Entwicklung von Gruppen

Nach Irene Klein:
Gruppenleiten ohne Angst.
Ein Handbuch für Gruppen-
leiter, Donauwörth
(9. Aufl.) 2002

! In-Gang-Setzer sind i. d. R. nur in der 1. und 2. Gruppenphase anwesend.

Die folgende Übersicht bezieht sich ganz allgemein auf Gruppen (Selbsthilfegruppen und andere).

1. Fremdheitsphase

„Wie werden wohl die anderen sein?“

„Wie komme ich an?“

„Werde ich einen Platz finden?“

„Wie geht es hier zu?“

„Was ist hier richtig?“

- Ängste – Hoffnungen – übersteigerte Erwartungen
- erste Rollenfindungen und –zuschreibungen beginnen

Aufgabe der Moderation:

- ✓ lockere Atmosphäre schaffen
- ✓ Freiraum lassen
- ✓ Ausgrenzungen verhindern
- ✓ Kennenlernen ermöglichen
- ✓ Orientierung geben
- ✓ Sicherheit und Wertschätzung ermöglichen

2. Orientierungsphase, Phase der „Platzfindung“

- Aufbau von Beziehungen
- Rollen und Positionen werden fest(er) vergeben/eingenommen

Aufgabe der Moderation:

- ✓ Anerkennung für alle
- ✓ Sicherheit schaffen
- ✓ möglichst alle zu Wort kommen lassen
- ✓ Gruppenregeln initiieren und vollziehen
- ✓ der Gruppe zu selbst gewählten Gesprächs- und Arbeitsprozessen verhelfen
- ✓ lockere Atmosphäre schaffen

3. Vertrautheitsphase

- Gruppe wird selbständiger
- private Kontakte ergeben sich gehäuft

- Wir-Gefühl wächst
- hohe Bereitschaft zum Kompromiss
- Aktivitäten, Projekte etc. können auf den Weg gebracht werden
- Gruppe entwickelt eigenes Profil (auch in Abgrenzung zu anderen Gruppen)
- dauerhafte Gruppenstrukturen und Rollenzuweisungen bilden sich heraus
- Gefährdung durch Cliquenbildung und Abschottung gegenüber neuen Mitgliedern

Aufgabe der Moderation:

- ✓ vermehrt Sachaufgaben stellen; längerfristige Projekte angehen
- ✓ Abgabe von Leitungsaufgaben

4. Differenzierungsphase

- Gruppe hat größte Stabilität erreicht
- neue Mitglieder können integriert werden
- Konflikte werden konstruktiv ausgetragen
- Individualität wird akzeptiert

Aufgabe der Moderation:

- ✓ in den Hintergrund treten
- ✓ bei Bedarf Impulse geben
- ✓ Moderation/Leitung kann nun stärker (wieder) Mitglied sein

5. Abschlussphase

- Mitglieder übertragen Gruppenerfahrungen auf andere soziale Situationen
- Mitglieder beginnen sich innerlich von Gruppe zu trennen (Ablösung)
- Gruppenziele sind mehr oder weniger erreicht
- diese Phase wird oft verdrängt

Aufgabe der Moderation:

- ✓ Trennung und Abschied rechtzeitig in der Gruppe ansprechen
- ✓ dabei bewusst machen, dass Abschied, Trennung möglich und „erlaubt“ sind
- ✓ Abschied für die betroffenen Mitglieder und die restliche Gruppe zufrieden stellend gestalten (Ablösung ermöglichen)
- ✓ zur Offenheit für neue Mitglieder beitragen

! Moderation als Maßstab und Modell!

Modul 3 → **II** **Empfehlungen für das konkrete Vorgehen als In-Gang-Setzer®**

1. Vorgeschichte

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hatte den ersten Kontakt mit der an Selbsthilfe (-gruppe) interessierten Person. Diese suchte ursprünglich eine bestehende Gruppe. Die Kontaktstelle bietet Unterstützung bei Gruppengründung an; bietet zum Gruppengründungsgespräch.

Themen dieses Gespräches sind u. a.:

- Anliegen/Problem/Krankheit/Motivation der interessierten Person
- Wer soll mitmachen? (Betroffene und/oder Angehörige? Männer und/oder Frauen? Altersvorgabe? etc.)
- Verabredungen zum ersten Treffen
- Hinweis auf In-Gang-Setzer, Bedarf klären

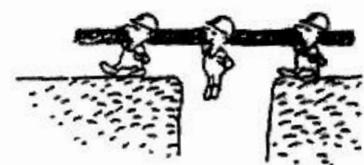
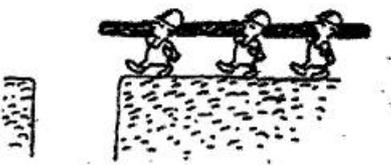
Vor dem 1. Treffen der Gruppe: Austausch Kontaktstelle und In-Gang-Setzer. In-Gang-Setzer besorgt sich Basisinformationen zu Anliegen/Problem/Krankheit der neuen Gruppe.

2. Aufgaben der In-Gang-Setzer beim ersten Treffen der neuen Gruppe

„Fremdheitsphase“

Kontaktstelle hat Leitung inne:

- Begrüßung; Vorgeschichte aufzeigen; Information über erste Vorüberlegungen mit InitiatorIn
- Selbsthilfe-Kontaktstelle stellt kurz ihre Aufgaben vor und benennt ihre Möglichkeiten der Unterstützung der neuen Gruppe
- Kontaktstelle macht Rolle und Aufgabenstellung der In-Gang-Setzer deutlich; grenzt diese ab von therapeutischen Anleitungen etc. und hebt die zeitlich begrenzte Anwesenheit und Hilfestellung hervor (schriftliche Information zur Rolle von In-Gang-Setzer für alle zum Mitnehmen)
- Kontaktstelle eröffnet mit einer „Runde“ den Austausch: Interessenten nennen Namen (wenn sie es wollen), schildern kurz ihre Gründe für das Interesse an der Gruppe.



! Wichtig zu klären:

- Soll/darf eine TeilnehmerInnen-Liste angelegt werden? (Um später auf etwaige Änderungen beim Termin oder Raum hinweisen zu können etc.)
- Wo und wann wird sich die Gruppe zum 2. Mal treffen?
- Wer kümmert sich um Raum, Schlüssel etc.?

(Mögliche Variante: Kontaktstelle verabschiedet sich nach der Klärung der zentralen Punkte und übergibt die Leitung an In-Gang-Setzer. Dies bedarf vorheriger genauer Absprache!)

! Beachten:

Nicht alles muss beim ersten Treffen festgelegt oder angesprochen werden. Zentral: Der In-Gang-Setzer muss gemeinsam mit der Kontaktstelle darauf achten, dass zumindest die Voraussetzungen für das Zustandekommen eines zweiten Treffens gegeben sind! Bereits beim ersten Treffen sollte (zumindest ansatzweise) ein erster Austausch der Anwesenden möglich sein.

3. Aufgaben der In-Gang-Setzer beim zweiten Treffen

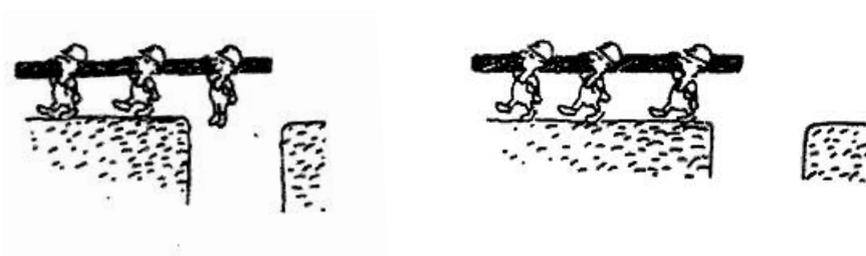
„Fremdheitsphase“

Beim 2. Treffen geht es in erster Linie darum, Verbundenheit und Vertrauen zu ermöglichen. Möglicherweise sind einige TeilnehmerInnen beim Gründungstreffen nicht dabei gewesen, daher kurz die Verabredungen des ersten Treffens benennen und die Rolle/Aufgabe der In-Gang-Setzer aufzeigen (Info-Blatt an Neue verteilen).

Der In-Gang-Setzer übernimmt nur dann die Gesprächsleitung bzw. -moderation, wenn kein Gruppenmitglied dies tun möchte. Ggf. schon das „Blitzlicht“ einführen.

Gruppe dazu anregen, zukünftig selber die Moderation zu übernehmen; ev. bereits Verabredung für das nächste Treffen auf den Weg bringen.

Im Mittelpunkt des zweiten Treffens sollte der Austausch der Anwesenden stehen, damit ein „Gefühl“ für Selbsthilfe/-gruppe entstehen kann. Die TeilnehmerInnen wollen vor allem „ins Reden kommen“, daher organisatorische Dinge soweit wie möglich zurückstellen.



Die Aufgaben der In-Gang-Setzer:

- ✓ lockere Atmosphäre schaffen
- ✓ Kennenlernen ermöglichen
- ✓ Orientierung geben
- ✓ InitiatorIn der Gruppe „schützen“ vor etwaigen Überforderungen

4. Aufgaben bei den weiteren Treffen

„Fremdheitsphase“, ev. schon „Orientierungsphase“, Phase der „Platzfindung“, selten „Vertrautheitsphase“

! WICHTIG!

Hier wie während der gesamten In-Gang-Setzung gilt: „Weniger ist mehr!“ Bei Unsicherheiten keinen Aktionismus entwickeln, lieber zurückhalten. Grundlage ist das Vertrauen in das Selbsthilfepotenzial der Anwesenden.

Folgende Punkte sind Möglichkeiten.

Nicht das „volle Programm“ ist gefragt, sondern die Auswahl einzelner Angebote entsprechend dem aktuellen Gruppenprozess.

- Einführung, Bekanntmachung mit Gruppen- und Gesprächsregeln (Blitzlicht, TZI-Empfehlungen etc.).
- Bei Bedarf Gruppengespräche und -prozesse begleiten und unterstützen.
- Unterstützung bei Klärung der Ziele und Arbeitsweisen der Gruppe (Verantwortlichkeiten und Zuständigkeiten, Häufigkeit der Treffen etc.)
- Als „Themenspeicher“ darauf achten, dass Interessen, Wünsche und Absprachen nicht „verloren gehen“.
- Weiterleitung von Anliegen der Gruppe an die Selbsthilfe-Kontaktstelle; insbesondere bei Konflikten auf deren Unterstützungsmöglichkeiten verweisen.



5. Ablösung; Beendigung der Unterstützung

„Orientierungsphase“, ev. schon „Vertrautheitsphase“

- Sich aus der Gruppe „herausziehen“;
- dafür zunehmend die Gruppenmitglieder Verantwortung übernehmen lassen und
- nicht zu jedem Treffen kommen (Beispiel: Anwesenheit beim 1., 2., 4., 7. und 10. Treffen).
- Möglichkeiten der Unterstützung nach Beendigung der Tätigkeit als In-Gang-Setzer aufzeigen (insb. auf Selbsthilfe-Kontaktstelle verweisen).



! WICHTIG:

Während des gesamten Prozesses der In-Gang-Setzung stehen die In-Gang-Setzer und die Selbsthilfe-Kontaktstelle in engem Austausch (regelmäßige telefonische Kontakte, Teilnahme an den Supervisionsangeboten der Kontaktstelle etc.).

„Gott gab dem Menschen zwei Ohren, aber nur eine Zunge, damit er doppelt soviel zuhören kann, wie er spricht.“

„Erdachtes wird zu denken geben, doch nur Erlebtes wird beleben.“

Stolpersteine, oder: Was kann ich tun, damit mir meine Aufgabe als In-Gang-Setzer auch wirklich misslingt?

- Als Fachfrau/-mann bei Thema und Anliegen der Gruppe mitreden.
- Immer mit guten Tipps und Ratschlägen zur Seite stehen.
- Alles selber machen.
- Allwissend erscheinen.
- „Vielredner“ maßregeln und „Schweiger“ so lange offensiv ansprechen, bis auch diese was gesagt haben.
- Mitleiden und -fühlen.
- Möglichst viel an Informationen, Tipps, Regeln einbringen (so vermeidet die Gruppe unnötige eigene Erfahrungen).
- In die Gruppe freundschaftlich „aufgehen“ und die Distanz verlieren.
- Und die ideale Voraussetzung zum richtig guten Misslingen ist der Anspruch an sich als In-Gang-Setzer, immer alles richtig und perfekt machen zu müssen.

Viel Erfolg, Spaß und interessante Erfahrungen als In-Gang-Setzer wünscht Ihnen Ihre Selbsthilfe-Kontaktstelle!!

**In-Gang-Setzer® helfen Ihnen
in der neuen Selbsthilfegruppe
„zueinander zu finden“**

Sie waren heute das erste Mal beim Treffen der neuen Selbsthilfegruppe dabei und überlegen, Mitglied dieser Gruppe zu werden.

Schön, dass Sie gekommen sind.

Die neue Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) der Hansestadt Stralsund.

Unsere Erfahrungen zeigen, dass die Anfangsphase einer Gruppe oft eine Zeit der Unsicherheit ist, häufig fehlt es noch an Orientierung und Verbundenheit.

Das ist ganz normal so – auch Selbsthilfe und die Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe müssen wachsen und brauchen ihre Zeit.

Daher bieten wir von der KISS für den Start dieser neuen Gruppe mit den In-Gang-Setzern eine Begleitung und Ermutigung an. Diese Gruppe wird unterstützt von Frau / Herr XY.



KISS
Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfegruppen Stralsund

In-Gang-Setzer sind ehrenamtliche MitarbeiterInnen der KISS,

- sie stehen – mit der Kontaktstelle – den Gruppen in der Startphase zur Seite,
- sie unterstützen die TeilnehmerInnen dabei, miteinander zu reden und sich vertraut zu machen,
- sie begleiten die Gruppen, helfen bei den ersten Treffen und achten auf die Rahmenbedingungen.

In-Gang-Setzer sind nur beim Start der neuen Gruppe dabei.

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. Nach kurzer Zeit, nach ein paar Treffen, ziehen sich die In-Gang-Setzer dann wieder zurück.

Das Ziel ist, dass die Selbsthilfegruppe nach dieser zeitlich begrenzten Unterstützung aus eigener Kraft bestehen kann.

Die neue Selbsthilfegruppe und auch Sie persönlich können sich bei Fragen zu den In-Gang-Setzern oder bei Wünschen nach weiterer Unterstützung gerne an uns wenden. Rufen Sie uns einfach an.

Alles Gute in der neuen Selbsthilfegruppe wünscht Ihnen die

**KISS – Kontakt- u. Informationsstelle
für Selbsthilfegruppen Stralsund**
Mönchstr. 17, 18439 Stralsund
Tel.: 0 38 31 / 29 26 45

Das Projekt In-Gang-Setzer® wird durchgeführt vom Paritätischen Wohlfahrtsverband NRW und gefördert durch die Betriebskrankenkassen (BKK Bundesverband und BKK-Landesverband NORTHWEST).
Kontakt: in-gang-setzer@paritaet-nrw.org;
www.in-gang-setzer.de

? Reflexionsbogen für In-Gang-Setzer

Modul 3 ➔ TI

Name:

Gruppe:

Treffen am: Mein Einsatz in dieser Gruppe

Anzahl der Gruppenteilnehmer/Wechsel/neue Teilnehmer?

.....
.....

Atmosphäre/Vertrautheit in der Gruppe:

.....
.....

Ich habe folgende Methoden eingesetzt (Blitzlicht, Entspannungsübung ...)/
Reaktionen:

.....
.....

Besonderheiten:

.....

Absprachen für die weitere Begleitung der Gruppe als In-Gang-Setzer:

.....
.....

Ich fühlte mich in der Rolle als In-Gang-Setzer ...

.....
.....

Themen, die ich beim nächsten Treffen aller In-Gang-Setzer ansprechen möchte:

.....
.....

Das nächste Treffen ist am:

Ich werde auch weiterhin dabei sein: ja nein

Modul 4 → TI **Blitzlicht**

Quelle: Gruppen im Gespräch – Gespräche in Gruppen. Ein Leitfaden für Selbsthilfegruppen; Herausgeber: DAG SHG 2004

Wie können Gruppensitzungen beginnen?

Eine festgelegte gemeinsame Eröffnung der Sitzung erleichtert es, vom Alltag abzuschalten und sich auf das Gruppengespräch einzustellen und einzulassen. Dazu eignet sich das Vorgehen mit einem „Blitzlicht“.

Bei einem „Blitzlicht“ sagt jedes Gruppenmitglied kurz,

- wie es ihm seit der letzten Sitzung ergangen ist,
- wie er sich gerade fühlt und
- ob er heute über etwas Bestimmtes sprechen will.

! Wichtig ist, dass sich jede wirklich kurz fasst – Faustregel ca. zwei Minuten pro Person, denn aus einem Blitzlicht soll kein Flutlicht werden! Redebeiträge der anderen werden nicht kommentiert, unterbrochen und gar kritisiert! Man hat die Freiheit, während der Blitzlichtrunde auf eine Äußerung zu verzichten. Nach dem Blitzlicht wird gemeinsam überlegt und entschieden, welche Themen nun besprochen werden. In den meisten Fällen ergibt sich ganz „natürlich“ ein Thema aus dem soeben Gesagten.

Ist Ihre Gruppe größer, wenn z. B. mehr als 14 oder 16 Personen an einem Treffen teilnehmen, empfiehlt es sich, vor dem Blitzlicht, ein Zweiergespräch vorzuschlagen z. B.: „Bitte tauscht Euch zunächst kurz mit Eurem rechten oder linken Nachbarn darüber aus, was Euch heute bewegt, wie es Euch geht und was Ihr davon später in die gesamte Gruppe als Frage oder Anliegen einbringen möchtet.“

Lassen Sie den Paaren ca. 10 Minuten Zeit, anschließend ist es wesentlich leichter, ein kurzes Blitzlicht anzuregen und dabei gezielt die Wünsche oder Erwartungen der einzelnen für dieses Treffen herauszufinden.

In noch größeren Gruppen kann das Blitzlicht auch in Kleingruppen mit drei bis fünf Personen durchgeführt werden. Anschließend fragen Sie die Kleingruppen ab, ob bei dem Austausch Wünsche für das heutige Treffen benannt wurden.



Anregungen für die Gruppenarbeit Gesprächshilfen nach der Themenzentrierten Interaktion (TZI)

Modul 4 → TI

 In Anlehnung an Ruth Cohn
und Conrad M. Siegers

Was ist wichtig, damit Gespräche in der Gruppe gelingen können?

1. Jeder ist für sich verantwortlich

Jeder bestimmt selbst, wann er redet und wann er schweigt. Die Gruppe darf von niemandem einen Gesprächsbeitrag erzwingen. Jeder soll in eigener Regie und selbst verantwortlich entscheiden, welchen Gesprächsbeitrag er leisten will.

2. Nicht alle gleichzeitig

Jeder darf sagen, was er will, doch wenn mehrere gleichzeitig sprechen, werden sie nicht mehr von allen anderen gehört, und den meisten geht dann der rote Faden des Gesprächs verloren. Jeder muss dafür sorgen, dass nur einer spricht.

3. Was einen ärgert, möglichst bald in die Gruppe bringen!

Wer sich über etwas ärgert, kann nicht mehr ungestört am Gespräch teilnehmen, sondern schaltet ab. Auf eine Störung, die nicht deutlich benannt wird, können andere auch nicht angemessen reagieren. Wenn die anderen auf die eigene Befindlichkeit keine Rücksicht nehmen, staut sich der Ärger, und es kann dann eine Störung der Beziehung zu anderen Teilnehmern entstehen, weil man sich von den anderen vernachlässigt glaubt.

Jeder einzelne trägt zum Gelingen des Gesprächs bei. Denn wenn ein Gespräch unbefriedigend verläuft, liegt das nicht allein an denjenigen, die das Gespräch geführt haben, sondern ebenfalls an denjenigen, die ihre Unzufriedenheit nicht rechtzeitig geäußert haben!

4. Seitengespräche vermeiden

Kurze Seitenbemerkungen sind manchmal sehr entlastend. Es ärgert und stört aber, wenn mit dem Nachbarn geredet wird.

5. Sich selbst zur Sprache bringen

Wer etwas sagt, sollte seinen Beitrag oder seine Kritik als seine Meinung ausdrücken. Statt ständig davon zu reden, was man tut, ist es besser zu sagen, was „ich“ selbst für richtig halte, gut oder schlecht finde. Das „Ich“ ist hier kein Zeichen von Egozentrik, sondern von Ich-Stärke.

„Außerdem sind Allgemeinplätze sowieso schon übervölkert.“



6. Dem anderen mal sagen, was mir an ihm gefällt

Das tut jedem gut und stärkt das Selbstbewusstsein. Anerkennung ist besser als Belehrung. Denn jeder von uns möchte akzeptiert werden und braucht das Gefühl, von anderen angenommen zu sein, um sich selbst besser annehmen zu können.

7. Nichts aus der Gruppe heraustragen

Diskrete Verschwiegenheit nach außen ist nötig, damit Vertrauen wachsen kann.

8. Klar sagen, was ich will

Jeder muss seine Bedürfnisse, Wünsche und Erwartungen an andere klar und deutlich artikulieren, damit die anderen wissen, woran sie sind. Nur auf einen ausgesprochenen Wunsch kann man auch ausgesprochen gut eingehen. Heimliche Wünsche werden unheimlich selten erfüllt. Wem daher an der Erfüllung seiner Bedürfnisse etwas liegt, muss sie auch mitteilen. Vom Aussprechen seiner Bedürfnisse und Wünsche darf man allerdings nicht erwarten, dass die anderen sie erfüllen müssten. Die anderen müssen mit Anstand „nein“ sagen dürfen.



9. Gefühle aussprechen

Bei jedem Miteinanderreden stellen sich unvermeidlich Gefühle ein, und wir sollten nicht vermeiden, sie zu äußern. Denn mit ausgesprochenen Gefühlen können wir besser umgehen. Das schafft Klarheit (für einen selber und für die anderen).

10. Auf Körpersignale achten

Unser Körper hilft uns, Gefühle wahrzunehmen. Außerdem ist er oftmals ehrlicher als unser Verstand. Wir können uns in aller Regel gut auf ihn verlassen. Ebenso sprechen die Körper der anderen eine deutliche Sprache. Diese ist in unserer Kultur jedoch leider zu einer Fremdsprache geworden. Wir müssen sie daher wieder neu erlernen.

11. Rücksicht nehmen

Wenn jeder seine Gefühle, seine Wünsche und Bedürfnisse, seinen Ärger und seine Störungen ausdrücken soll, bedeutet das noch lange nicht, dass er auf die Belange der anderen und der Gruppe keine Rücksicht mehr zu nehmen braucht.

Es geht darum, dass jedes Gruppenmitglied sich eigenverantwortlich äußert, damit die Gruppe gemeinsam einen Weg finden kann, der möglichst alle zufrieden stellt. Dazu ist es notwendig, dass Kompromisse gefunden werden, eigene Wünsche zeitweise freiwillig zurückgestellt und im Augenblick wichtigere Bedürfnisse berücksichtigt werden.

„Neue“ in der Selbsthilfegruppe

Modul 4

Eine Integration neuer Mitglieder in die Selbsthilfegruppen hängt von folgenden Faktoren ab:

In Anlehnung an einen Text von Rita Januschewski, Der Paritätische Wohlfahrtsverband NRW

- **von der Gruppe selbst:**
Wie reagieren die Anwesenden auf Neue? Ist es von allen gewünscht, dass Neue hinzukommen? Welche Absprachen gibt es, um Neuen den Einstieg zu erleichtern? Wer „kümmert“ sich um die Neuen? Sind Neue zu allen Gruppentreffen erwünscht oder nur zu bestimmten? Wie wird darüber in der Öffentlichkeit informiert?
- **vom Gruppenverlauf:**
Hat das Treffen mehr geselligen oder mehr informativen Charakter? Gibt es eine feste Ordnung, wie sich das Treffen gestaltet oder entwickeln sich Themen zufällig? Wer bestimmt den Gruppenverlauf (Leitung und/oder Gruppenregeln)? Verändern sich die Schwerpunkte des Treffens, wenn Neue kommen? Was bedeutet das für bereits getroffene Absprachen?
- **von dem/den Gruppenleiter(n), als zentrale Figur(en) in der Gruppe:**
Übernimmt die Gruppenleitung die Integration der Neuen selbst? Ist sie sehr aktiv in der Gruppe oder eher zurückhaltend?
- **vom „Empfang“ der Neuen:**
Wird er/sie sich selbst überlassen? Ist jemand aus der Selbsthilfegruppe zuständig für die Integration der Neuen („Kümmerer“ oder Paten)? Wird der/die Neue darüber informiert, was während der Zusammenkunft ablaufen wird? Wird der/die Neue nach Ablauf der Gruppe gefragt, ob es ihm/ihr gefallen hat? Wird der/die Neue gefragt, ob er/sie Interesse hat, weiterhin mitzumachen?
- **vom Neuen selbst:**
Welche Erwartungen werden mitgebracht und welche Erwartungen können von der Gruppe abgedeckt werden? Wie ernst ist es dem/der Neuen, sich selbst zu helfen? Wie selbsthilfefähig ist der/die Neue? (s. u. „Ein Wort an die Neuen“)



! Selbsthilfegruppen sind vielfältige, bunte Gebilde; jede Selbsthilfegruppe arbeitet anders und unterscheidet sich somit von anderen Selbsthilfegruppen. Jede Arbeitsweise einer Selbsthilfegruppe hat ihre Berechtigung, wenn die GruppenteilnehmerInnen mit ihr einverstanden sind. Je transparenter die Arbeitsweise einer Gruppe ist, desto zufriedener sind alle Anwesenden und desto besser kann ein(e) Neue(r) darüber informiert werden, was auf ihn/sie zukommt.

Ein Wort an die Neuen in dieser Gruppe (aus den Anonymous-Gruppen)

Wir sind eine Selbsthilfegruppe, eine Gruppe, die nur aus Laien besteht. Es gibt keine Therapeuten oder Autoritäten. Wir sind alle gleichwertig und uns selbst verantwortlich. Jeder spricht nur von seinen eigenen Erfahrungen. Wir können also – wenn wir von diesem Abend enttäuscht sind – dies keinem anderen anlasten als uns selbst.

Wenn Du nach diesem Treffen enttäuscht sein solltest, dann hast Du wahrscheinlich etwas anderes erwartet als das, was hier abgelaufen ist. Darum mache Dir Deine Vorstellung bewusst und teile sie der Gruppe mit, denn keiner von uns hier kann erraten, was Du Dir erhofft hast.

Falls Du Deine Erfahrungen vor der Gruppe nicht aussprechen magst oder kannst – oder wenn Du keine bestimmten Vorstellungen hast und nach diesem Treffen enttäuscht sein solltest –, dann sprich darüber mit jemandem aus dieser Gruppe, der Dir sympathisch erscheint. Geh zu einem der nächsten Treffen, denn jedes Treffen verläuft etwas anders, je nach der Zusammensetzung der Teilnehmer und der jeweiligen Stimmung der Einzelnen.

**Selbsthilfegruppe heißt: Wir helfen uns selbst,
wir können auch Deine Mithilfe gebrauchen!**

.....
An mehreren Projektstandorten haben die Kontaktstellen mit Flyern die In-Gang-Setzer angeworben
(hier: Gütersloh, Osnabrück, Unna)



? Ich – Du – Wir: „Wie geht es mir in der Selbsthilfegruppe?“

Modul 4 **+** **Ti**

Auf der Skala bitte das Zutreffende ankreuzen.

1. Ich fühle mich in dieser Gruppe
sehr wohl ○ ○ ○ ○ ○ sehr unwohl
2. Ich verhalte mich in der Gruppe
aktiv ○ ○ ○ ○ ○ passiv
3. Den Kontakt in der Gruppe empfinde ich als
intensiv/nahe ○ ○ ○ ○ ○ oberflächlich
4. Ich kann alles, was mir wichtig ist, in die Gruppe mit einbringen
trifft zu ○ ○ ○ ○ ○ trifft überhaupt nicht zu
5. Diese Gruppe ist im Moment für mich
sehr passend ○ ○ ○ ○ ○ nicht hilfreich
6. Abweichende Meinungen werden von der Gruppe gehört
genügend ○ ○ ○ ○ ○ überhaupt nicht
7. Ich kann mich auf die Gruppe verlassen
völlig ○ ○ ○ ○ ○ gar nicht
8. In dieser Gruppe sind die Rollen klar verteilt
ja ○ ○ ○ ○ ○ nein
9. In dieser Gruppe kann ich sein, wie ich wirklich bin
im hohen Maße ○ ○ ○ ○ ○ überhaupt nicht
10. Mein Einfluss auf die Gruppe ist
sehr groß ○ ○ ○ ○ ○ gering
11. Einzelne beeinflussen die Gruppe
sehr stark ○ ○ ○ ○ ○ gar nicht
12. In dieser Gruppe reden immer
die gleichen ○ ○ ○ ○ ○ alle
13. Ich kann in dieser Gruppe FreundInnen finden
ja ○ ○ ○ ○ ○ nein
14. In dieser Gruppe kann ich auch mal ausflippen
trifft zu ○ ○ ○ ○ ○ trifft überhaupt nicht zu
15. Meine Gefühle werden von dieser Gruppe ernst genommen
ganz und gar ○ ○ ○ ○ ○ überhaupt nicht



Modul 4 + TI **Welche Funktionen können Konflikte haben?**

Negativ: Konflikte können z. B.

- zur Niedergeschlagenheit führen
- Kommunikation erschweren
- Motivationsverlust auslösen
- zur Orientierungslosigkeit führen
- Lernprozesse blockieren
- Gruppen auflösen oder gefährden
- zu Verletzungen führen

Positiv: Konflikte können z. B.

- Hinweis auf Probleme sein
- Neuerungen herbeiführen
- Stillstand verhindern
- Interesse anregen
- Veränderungen auslösen
- Ideenreichtum entfachen
- Gruppen festigen



Konflikte haben eine wichtige Bedeutung für eine Selbsthilfegruppe. Sie sind notwendig.

Wenn Konflikte sinnvoll ausgetragen werden

- kommt die Gruppe in Bewegung,
- sie entwickelt sich weiter,
- die Toleranz zwischen den Mitgliedern wächst,
- das Zusammengehörigkeitsgefühl wird gestärkt,
- sie wird attraktiver für neue Mitglieder, da sie offen für neue Impulse erscheint.

Was heißt das für die In-Gang-Setzer, wenn sie die Gruppe bei der Lösungssuche unterstützen wollen?

Hilfreiche Einstellungen sind:

- ✓ Es darf in der Gruppe Konflikte geben. Sie gehören dazu.
- ✓ Ein In-Gang-Setzer kann der Gruppe einen Konflikt nicht abnehmen.
- ✓ Die Aufgabe liegt vor allem in der Hilfestellung zum Angehen des Konfliktes (Rückmeldung geben – Verfahren vorschlagen – einzelnen TeilnehmerInnen Unterstützung geben ...).
- ✓ Dazu muss die/der In-Gang-Setzer „zurücktreten“, eine gewisse Distanz zum Konflikt einnehmen (Moderation).
- ✓ Nicht jeder Konflikt ist lösbar!

Geschichte: „Nicht alles auf einmal“

Der Mullah, ein Prediger, kam in einen Saal, um zu sprechen. Der Saal war leer, bis auf einen jungen Stallmeister, der in der ersten Reihe saß.

Der Mullah überlegte sich: „Soll ich sprechen oder es lieber bleiben lassen?“ Schließlich fragte er den Stallmeister: „Es ist niemand außer dir da, soll ich deiner Meinung nach sprechen oder nicht?“

Der Stallmeister antwortete: „Herr, ich bin ein einfacher Mann, davon verstehe ich nichts. Aber wenn ich in einen Stall komme und sehe, dass alle Pferde wegelaufen sind und nur ein einziges dageblieben ist, werde ich es trotzdem füttern.“

Der Mullah nahm sich das zu Herzen und begann seine Predigt. Er sprach über zwei Stunden lang. Danach fühlte er sich sehr erleichtert und glücklich und wollte durch den Zuhörer bestätigt wissen, wie gut seine Rede war. Er fragte: „Wie hat dir meine Predigt gefallen?“

Der Stallmeister antwortete: „Ich habe bereits gesagt, dass ich ein einfacher Mann bin und von so etwas nicht viel verstehe. Aber wenn ich in einen Stall komme und sehe, dass alle Pferde außer einem weggelaufen sind, werde ich es trotzdem füttern. Ich würde ihm aber nicht das ganze Futter geben, das für alle Pferde gedacht war.“

☰ Literaturtipps für die Begleitung und Unterstützung von (Selbsthilfe-)Gruppen

- Arenz-Greiving, Ingrid: **Selbsthilfegruppen für Suchtkranke und deren Angehörige** – ein Handbuch für Leiterinnen und Leiter, Freiburg 1998
- Klein, Irene: **Gruppenleiten ohne Angst**. Ein Handbuch für Gruppenleiter, Donauwörth (9. Aufl.) 2002
- Rabenstein, Reinhold u. a.: **Das Methoden-Set**. 5 Bücher für Referenten und Seminarleiterinnen, Münster (9. Aufl.) 1998 (1. Anfänge; 2. Themen bearbeiten; 3. Gruppe erleben; 4. Reflektieren; 5. Konflikte)
- Schulz von Thun, Friedemann: **Miteinander reden 1–3** (Teil 1: Störungen und Klärungen; Teil 2: Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung; Teil 3: Das „Innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation), Reinbek
- Vopel, Klaus W.: **Materialien für Gruppenleiter**; hier: Teil 3. Kommunikationsregeln in Gruppen, Salzhausen (2. Aufl.) 1993



Modul 4 + DI

Quelle: „Der Kaufmann und der Papagei“ von Nossrat Peseschkian

Modul 4 + TI

Modul 5 → TI **Kollegiale Beratung der In-Gang-Setzer**

Analog „5 Stufen der Selbsthilfe“ nach Nossrat Peseschkian;
Zeit: 45–60 Minuten,
© für diese Fassung:
Andreas Greiwe

5 Stufen der Selbsthilfe als Leitfaden für eine Beratung in der Selbsthilfegruppe

! Nicht bei internen Problemen und Konflikten der Selbsthilfegruppe geeignet!!!

1. Was bewegt mich? (ca. 5–10 Min.)

Alle TeilnehmerInnen sitzen im Stuhlkreis.
Ein Gruppenmitglied stellt Anliegen bzw. Problem vor.

2. Der Auftrag an die Gruppe. (ca. 5 Min.)

Selbsthilfegruppe stellt Fragen, ob sie das Anliegen des Gruppenmitglieds wirklich verstanden hat. Der „Arbeitsauftrag“ der Beratung und Unterstützung durch die Gruppe muss klar und nachvollziehbar sein.

3. Die Kraft der Gruppe nutzen. (ca. 20–30 Min.)

Das Gruppenmitglied setzt sich außerhalb des Stuhlkreises und hört zu, wie die Gruppe über sein Anliegen berät:

- Was hat die anderen angesprochen?
- Welche Aspekte sind aufgefallen?
- Welche Motive und Absichten könnten das Gruppenmitglied verfolgen, welchen „Sinn“ das Anliegen für ihn haben?

4. Rückmeldungen (ca. 5–10 Min.)

Das Gruppenmitglied kommt in den Stuhlkreis zurück, stellt ggfs. Verständnisfragen und gibt eine Rückmeldung, was als besonders hilfreich empfunden wurde.

Falls vom Gruppenmitglied gewünscht, kann sich hier eine fünfte Phase der Unterstützung durch die Selbsthilfegruppe anschließen. Wichtig dabei: „Ratschläge“ und „Patentrezepte“ vermeiden. Das Gruppenmitglied darf sich nicht bedrängt oder bevormundet fühlen.

5. Wie könnte es weitergehen? (ca. 5–10 Min.)

Gemeinsam werden die Möglichkeiten der Umsetzung derjenigen Lösungsansätze erörtert, die vom Gruppenmitglied als besonders hilfreich empfunden wurden. Ggf. können auch konkrete Hilfestellungen durch die Gruppe bzw. einzelne Mitglieder abgefragt und vereinbart werden.

*„Hab' ich dein Ohr nur,
find' ich schon mein Wort.“*

Selbsthilfe – für sich und andere sorgen.



NAKOS INFO,
Nr. 97 (Dezember 2008)

SELBSTHILFEUNTERSTÜTZUNG

„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-

Modul 5 + TI

Übung „7 Stühle“

Modell zur gegenseitigen Beratung

*Quelle: BKK-Trainermanual
Stressfaktor Arbeitslosigkeit,
S. 62. Anmerkung: Ähnlich
dem Modell der kollegialen
Beratung nach den „5 Stufen“;
entsprechend wurde diese
Übung leicht verändert.*

Vorbereitung:

Benötigt werden 7 Stühle mit klarer Kennzeichnung (kleines Plakat).
Situations- + Umsetzungsstuhl
Traumstuhl: „Ich darf alles sagen!“
Erwartungsstuhl 1: „Sei perfekt!“
Erwartungsstuhl 2: „Sei beliebt!“
Erwartungsstuhl 3: „Sei stark!“
Erwartungsstuhl 4: „Sei auf der Hut!“
Erwartungsstuhl 5: „Ich kann nicht!“

Beispielsituation:

„Ich bin morgen das fünfte Mal als In-Gang-Setzer in einer Selbsthilfegruppe und möchte meinen Abschied einleiten. Ich habe das Gefühl, die TeilnehmerInnen wollen mich nicht gehen lassen.“

Schritt 1:

Im Raum werden 7 Stühle aufgestellt. Die Stühle heißen:

Situations-/Umsetzungsstuhl

Traumstuhl: Motto: Ich darf alles sagen! Der Traumstuhl darf phantasieren und ohne jede Hemmung sagen, was ihm einfällt: Ungewöhnliche Ansichten, neue Einschätzungen und kreative Beschreibungen.

5 Erwartungsstühle (sei perfekt, sei beliebt, sei stark, sei auf der Hut, ich kann nicht): Motto: Wir sind die Ideale! Die Erwartungsstühle haben große Forderungen an sich selbst. Sie berichten, was sie jeweils von sich selbst erwarten, wie es ihnen geht und was sie als Nächstes tun würden.

Schritt 2:

Auf den Stühlen nehmen die einzelnen Erwartungen und der Traum Platz.

Auf dem Situationsstuhl schildert der In-Gang-Setzer eine Situation, die er kürzlich erlebt hat und die ihn bis heute nicht loslässt oder die er mit „gemischten Gefühlen“ entgegen sieht (s. o. „Beispielsituation“). Dann steht der In-Gang-Setzer vom Stuhl auf – der Stuhl wird dadurch vom Situations- zum Umsetzungsstuhl (Zeitraum: max. 4 Minuten).

Schritt 3:

Anschließend können Nachfragen zur Sache gestellt werden. Wertende Fragen oder über den geschilderten Sachverhalt hinausgehende Fragen sind nicht zugelassen (max. 2 Fragen pro Person). Der In-Gang-Setzer setzt sich nun außerhalb des Stuhlkreises hin und hört zu.



Schritt 4:

Die Personen auf den Erwartungsstühlen und dem Traumstuhl berichten nun ohne bestimmte Reihenfolge, was ihnen in ihrer jeweiligen Rolle zu der geschilderten Situation einfällt; dabei ist auf eine wertschätzende Haltung zu achten. Erklärungen sollten vermieden werden (Zeitraum: ca. 15 Minuten).

Schritt 5:

Der In-Gang-Setzer nimmt anschließend wieder auf dem Umsetzungsstuhl Platz und berichtet, was er für das weitere Verhalten in der geschilderten Angelegenheit mitnimmt und umsetzen möchte.

Anwendungsmöglichkeit:**Schritt 6:**

Die Erwartungsstühle nehmen die „Bewältigungsperspektive“ ein und formulieren, was sie ganz konkret tun oder denken würden, um sich selbst „zu vermeiden“

(Bsp.: „Statt zu glauben, dass ich etwas nicht kann, würde ich lieber ...“, oder: „Wie ich nicht bei allen Menschen beliebt sein will, werde ich zukünftig ...“).

Schritt 7:

Der In-Gang-Setzer berichtet abschließend, was er für das weitere Verhalten in der geschilderten Angelegenheit mitnimmt und bedankt sich bei den anderen TeilnehmerInnen für ihre Unterstützung.



2.3. Hilfreiche Methoden

Im Folgenden werden kurz ausgewählte Methoden vorgestellt, die die Dozentin während der Qualifizierung einsetzen kann.

Diese Übungen sind nicht an die konkreten Inhalte der Schulungen gebunden sondern können unabhängig von den gerade behandelten Modulen hilfreich sein, um Vertrautheit herzustellen, zum besseren gegenseitigen Kennenlernen der In-Gang-Setzer, zur Paar- und Kleingruppenfindung, um Feedback zu ermöglichen, zur Auflockerung und Entspannung etc.

Die hier zuerst vorgestellten Übungen sind vorrangig für die Phase der Verbundenheit von Bedeutung, können jedoch auch im weiteren Verlauf der Schulungen – ggf. mit Modifikationen – eingesetzt werden.

... für ein einfacheres Kennenlernen

Bei allen Übungen handelt es sich um Informationen für die Dozenten (DI), die optional eingesetzt werden können.

Erst eine ausreichende „Verbundenheit“ bereitet den Boden für ein zufriedenes Miteinander in einer Gruppe. Die Kenntnis des Gegenübers ist dafür eine zentrale Voraussetzung. Das gilt allgemein für Fortbildungen und damit auch für die Schulungen für die zukünftigen In-Gang-Setzer. Daher sollten diese zu Anfang der Schulung ausreichend von einander wissen und vertraut werden, damit sie in der Lage sind, miteinander und voneinander zu lernen.

WICHTIG !!

Genügend Zeit einplanen und nehmen für die Phase der „Verbundenheit“. Diese bildet die Basis für eine gelungene Fortbildung. Daher nicht vorschnell in das „eigentliche“ Thema, in die „Differenzierung“ einsteigen (vgl. Kap. III.2.1).

! „Wer es eilig hat, sollte einen Umweg gehen.“



Murmelgruppen

Murmelgruppe zu zweit; TeilnehmerInnen stellen sich kurz gegenseitig vor:

- Persönliche, berufliche Erfahrungen und Berührungspunkte mit Selbsthilfegruppen.
- Warum hat mich diese Fortbildung, dies Projekt angesprochen?
- Was erhoffe ich mir davon? Welche Erwartungen an meine Rolle als In-Gang-Setzer habe ich?
- Was sehe ich mit einem etwas mulmigen Gefühl? Was sind meine „Befürchtungen“?

Kurzer Austausch im Plenum.

Variante: Paarinterview

Jeweils zwei TeilnehmerInnen ziehen sich zurück und stellen sich dann gegenseitig vor bzw. befragen sich gegenseitig (ca. 15–20 Min.). Dies kann ganz ohne Vorgabe, aber auch mit gezielten Fragen geschehen. Anschließend stellt ein Teilnehmer aus der Paarung den anderen im Plenum vor und umgekehrt. Bei der Variante mit gezielten Fragen werden entsprechende Karten vorbereitet.

Gesamtdauer ca. 40 – 50 Min. je nach Gruppengröße



Kugellager

2 Stuhlreihen stehen sich gegenüber (Innen- und Außenkreis); so bilden sich Gesprächspaare (darauf achten, dass Abstand groß genug ist; sonst zu laut).

Dozentin gibt eine Fragestellung vor, die sich gegenüber sitzenden Personen sprechen darüber; nach einiger Zeit setzt Dozentin das „Kugellager“ in Bewegung mit einer Anweisung, die TeilnehmerInnen des Innen- oder des Außenkreises sollen weiterrücken (1 oder mehrere Stühle); so kommt es zu jeweils wechselnden Gesprächsparen.

! Bei jeder Runde zuerst den eigenen Namen nennen.

- Persönliche, berufliche Erfahrungen und Berührungspunkte mit Selbsthilfegruppen.
- Warum hat mich diese Fortbildung, dies Projekt angesprochen?
- Was erhoffe ich mir davon? Welche Erwartungen an meine Rolle als In-Gang-Setzer habe ich?
- Was sehe ich mit einem etwas mulmigen Gefühl? Was sind meine „Befürchtungen“?

Im anschließenden Plenum stellen sich alle mit Namen vor. Benennen dabei ihre Wünsche und Erwartungen an die Schulung.

Vorstellung anhand des TZI-Dreiecks

Die **Themenzentrierte Interaktion (TZI)** ist ein Konzept und eine Methode zur Arbeit in Gruppen. Ziel ist soziales Lernen und persönliche Entwicklung. TZI wurde entwickelt von der Psychoanalytikerin und Psychologin Ruth Cohn.

Die Dozentin legt das TZI-Dreieck mit Karten bzw. kleinen Postern auf den Boden aus und erläutert daran kurz das TZI-Modell in seinen Grundzügen.

Das TZI-Dreieck

ICH – die eigene Person mit ihren Anliegen und Befindlichkeiten

WIR – die Gruppe, das Miteinander der Personen

ES – das Thema, die Aufgabe, das Ziel der Gruppe

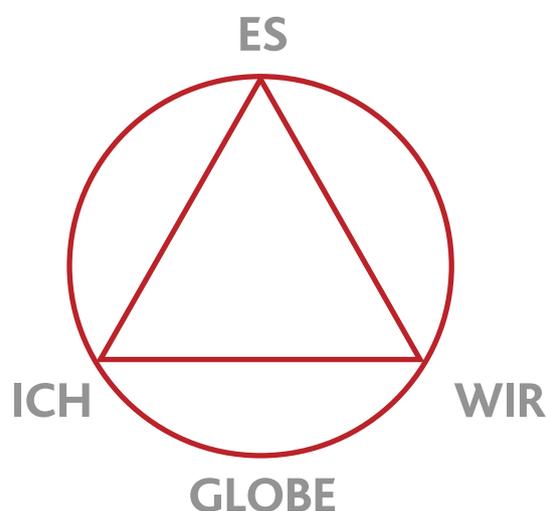
GLOBE – das Umfeld der Gruppe (organisatorischer Rahmen, soziale und politische Strukturen, kulturelle Einflüsse etc.)

Thema und Aufgabe der Gruppe werden von allen vier Faktoren beeinflusst und nicht bloß vom „ES“. Diese Annahme prägt die grundlegende Haltung und die spezifischen Herangehensweisen der TZI.

TeilnehmerInnen stehen um das Dreieck, bilden den Globe.

Jede/r Teilnehmer/in beginnt mit der ICH-Seite des Dreiecks, geht dann zu den beiden anderen Seiten und stellt so sich und seine Erwartungen kurz vor:

- ICH – Informationen zu der eigenen Person (Name, Alter, Familienstand, Beruf etc.) Persönliche, berufliche Erfahrungen und Berührungspunkte mit Selbsthilfegruppen.
- ES – Warum hat mich diese Fortbildung, dies Projekt angesprochen? Was erhoffe ich mir davon? Welche Erwartungen an meine Rolle als In-Gang-Setzer habe ich?
- WIR – Wie wünsche ich mir das Miteinander in der Fortbildungsgruppe? Was möchte ich auf jeden Fall vermeiden, was erhoffe ich?



Bei einigen Fragen/Punkten die TeilnehmerInnen auffordern, sich entsprechend der Antworten zu gruppieren und auszutauschen. Im Plenum gemeinsame Betrachtung und Auswertung.

... zur Auflockerung, „zwischendurch“

Verbundenheit muss immer wieder neu hergestellt bzw. „erinnert“ werden. Und zwischendurch bedarf es auch mal der Entspannung, der kurzen aber effektiven Pause, der Neubesinnung oder um eine hilfreiche Distanz zum Geschehen zu erlangen. Dazu dienen die folgenden Übungen, die auch von den Kontaktstellen bei den regelmäßigen Treffen mit den In-Gang-Setzern eingesetzt werden können.

„Sich begrüßen wie ...“

Begrüßung – schön, dass Sie alle da sind!

Beim letzten Treffen ging es um XX. Heute werden wir uns mit YY beschäftigen: Doch zuerst müssen wir uns wieder (neu) kennen lernen, vertraut werden. Das ist wie bei den ersten Treffen einer neuen Selbsthilfegruppe auch!!

„Vertrautheit“ oder „Verbundenheit“ ist – solange es noch keine gemeinsamen Erfahrungen und eine „Geschichte“ gibt, auf die aufgebaut werden kann – häufig eine flüchtige Angelegenheit.

Gerade in der Anfangsphase einer Gruppe spielen die Menschen schnell eine Rolle – das gibt Sicherheit: für sich selbst und für die Anderen.

„Rollen“ sollten zuerst einmal akzeptiert werden. Wer möchte, dass Menschen sich trauen, ihre Rollen hinter sich zu lassen, also die Masken abzulegen, der muss zu allererst dem Gegenüber das Gefühl der Sicherheit geben:

„Du bist hier willkommen – mit deinen Rollen und Masken.“

Ablauf:

Alle TeilnehmerInnen begrüßen sich so, wie Spielleiter es vorgibt:

„Wir begrüßen uns alle wie ...“

- entfernte Bekannte
- gute Bekannte
- Freunde
- Sumo-Ringer
- Höflinge
- Konkurrenten
- Jugendliche
- alte Menschen
- Geschäftspartner
- ...

Aktivierende Massage

Die Übungen können einzeln herausgegriffen werden oder als Abfolge angewandt werden. In Gruppen, die offen für Berührung und Nähe sind, können diese Übungen in Paaren oder 3er-Gruppen durchgeführt werden.

Bei allen Übungen handelt es sich um Informationen für die Dozenten (DI) und für die Kontaktstellen (KI), die optional eingesetzt werden können.



Jede/r Teilnehmer/in für sich allein; im lockeren Stehen (bei Teilnehmer/innen mit körperlichen Handicaps auch im Sitzen möglich).

Schädeldecke abklopfen Die Fingerkuppen beider Hände klopfen kräftig auf die Schädelknochen, um diese „aufzuwecken“.

Stirn reiben Die Fingerspitzen liegen auf der Stirn. Der Kopf wird hin und her bewegt, sodass die Fingerspitzen über die Stirn gleiten.

Augenbraunen ausstreifen Die Daumen gleiten an der Nasenwurzel beginnend gleichzeitig links und rechts über die Augenbrauen.

Nasenflügel reiben Die Zeigefinger reiben links und rechts gleichzeitig den Nasenflügel auf und ab.

Jochbein tupfen Die Fingerspitzen klopfen gleichzeitig links und rechts locker unter den Augenhöhlen.

Wangen, Kiefer, Kinn massieren Sanft und anregend kneten die Fingerspitzen beidseitig das Gesicht.

Ohr reiben Zeige- und Mittelfinger, zum V gespreizt, streifen gleichzeitig mit den Fingerspitzen vor und hinter den Ohren auf und ab.

Arme abklopfen Die rechte Faust beginnt links unterm Schlüsselbein und klopft den Innenarm abwärts über die linke Hand, dann den Außenarm aufwärts über Schulter nach hinten aufs Schulterblatt. Danach klopft die linke Faust gleichermaßen den rechten Arm ab.

Oberes Brustbein klopfen Die lockere flache Faust trommelt leicht auf das obere Brustbein. Das regt die Thymusdrüse und damit die Lebensenergie an.

Nieren wärmen Wärmen Sie durch Reiben die Hände auf und legen Sie sie mit der Vorstellung, Energiereserven zu berühren, beidseitig auf die Nieren.

Gesäß abklopfen Beide Fäuste klopfen kräftig aufs Gesäß.

„Wasser schaufeln“ Mit der Vorstellung, bis zum Bauch in wohliger Meeresbrandung zu stehen, schaufeln die Hände links und rechts abwechselnd „Wasser“ gegen die Brust.

Ausschütteln, Strecken, Dehnen Zum Abschluss schütteln, bewegen und lockern Sie Hände, Arme, Oberkörper und Beine. Wie nach dem Aufwachen dehnen Sie alle Glieder und atmen dabei tief.



Atemübungen

Übung 1: Beobachtungsposten

Nasenflügel: Konzentrieren Sie sich auf Ihre Nasenflügel, und beobachten Sie, wie die Luft an ihnen vorbeiströmt. Sie wird durch die Erwärmung in den Lungen, beim Ausatmen wärmer sein als beim Einatmen. Versuchen Sie diesen Temperaturunterschied wahrzunehmen.

Atemwege: Verfolgen Sie bewusst den Weg, den die Luft durch Ihren Körper nimmt: Beim Einatmen durch die Nase, durch die Luftröhre in den Lungen, bis hin in die feinsten Verästelungen der Lungenbläschen. Beim Ausatmen verfolgen Sie diesen Weg zurück.

Wendepunkte: Besondere Aufmerksamkeit kann auch dem Moment zwischen Ein- und Ausatmen gewidmet werden. Es ist ein hochinteressanter „Nullpunkt“, ähnlich dem Wendepunkt eines Pendels. Für einen unendlich kurzen Augenblick herrscht Stillstand in einer ansonsten kontinuierlichen Bewegung. Bei tiefer Versenkung in diesen Moment wird es Ihnen vorkommen, als stehe die Zeit selbst still.

Zählen der Atemzüge: Das ist ein ´Evergreen` der östlichen Schulen. Durch das Zählen wird man gezwungen, wirklich auf die Atmung zu achten, und man merkt schnell, wenn man es nicht mehr tut. Sie haben die Wahl zwischen verschiedenen **Möglichkeiten:** 1. Kontinuierlich vorwärts, zu Beispiel Eins bis Zehn, dann wieder bei Null anfangen. 2. Vorwärts und zurück. Am einfachsten geht das von Eins bis Fünf und Fünf bis Eins.

*Quelle: BKK-Trainermanual
Stressfaktor Arbeitslosigkeit,
S. 40 f. (in Anlehnung an
R. Kakuska: Meditation
kurz & praktisch, 1995)*

Übung 2: Scharf einatmen

Diese Übung ist sehr gut als „Notfallmaßnahme“ während des Tages geeignet, denn sie gibt Ihnen einen kurzen Energiestoß.

Atmen Sie sechsmal scharf und stoßweise durch die Nase ein, halten Sie die Luft kurz an, und atmen Sie dann langsam aus. Max. 3–4-mal wiederholen.

Methode zur Bildung von Kleingruppen:

Material: Kartenspiel

Vorgehen: Spielkarten verteilen (Anzahl entsprechend der Zahl der TeilnehmerInnen und der gewünschten Gruppengröße).

- a) alle Asse, Buben, Damen etc. bilden eine Kleingruppe (Gruppe bis 4 Personen möglich).
- b) alle Spielfarben (Kreuz, Pik etc.) bilden eine Kleingruppe (Gruppe bis 8 Personen).



Quelle: BKK-Trainer-
manual Stressfaktor
Arbeitslosigkeit, S. 54

Übungen: Kommunikation praktisch

„Blickkontakt“: Platztausch mit einem per Blickkontakt gesuchten Person
Anleitung: Alle Teilnehmenden stellen sich in einen Kreis. Jede/r sucht sich per Blickkontakt (ohne Worte oder Handbewegungen) eine/n Partner/in – unbedingt lange genug warten! Wenn alle jemanden haben, gibt die/der Kursleiter/in verschiedenen Anweisungen dazu, wie die beiden ihre Plätze tauschen sollen, z. B. wie zwei Fremde, wie alte Bekannte, wie Chefin und Angestellte/r,
Ziel: nonverbale Kommunikation verdeutlichen.

.....

„Komm zu mir“: Paare lotsen den „blinden“ Partner durch Zuruf durch den Raum.

Anleitung: Jede/r sucht sich eine/n Partner/in und stellt sich im ruhigen Raum auf den gegenüberliegenden Seiten auf. Einer/m von Beiden werden mit einem Tuch die Augen verbunden. Diejenigen ohne Tuch tauschen ihre Plätze untereinander, um es so spannender zu machen. Auf Kommando dürfen sie nun ihre/n „blinden“ Partner/in flüsternd mit den Worten „Komm zu mir“ zu sich rufen.
Ziel: Für Zielrichtungen von Wahrnehmung sensibilisieren.

.....

„Countdown“: Ohne Reden ohne Sehen zählt die Gruppe einen Countdown.

Anleitung: Die Gruppe soll rückwärts von 12 (bzw. entsprechend der Gruppengröße) bis Null zählen. Sie halten die Augen geschlossen und dürfen sich zuvor oder währenddessen nicht absprechen. Es darf keine Zahl übersprungen oder doppelt genannt werden. Und es dürfen nie zwei Personen gleichzeitig sprechen. Sobald eine dieser drei Regeln verletzt wird, muss von neuem angefangen werden.
Ziel: Kommunikationsabläufe aufzeigen.

.....

„Streichhölzer kopieren“: Ein ausgedachtes Muster erklären, ohne dass es gezeigt werden kann.

Anleitung: Je zwei Teilnehmende sitzen Rücken an Rücken auf ihren Stühlen. Jede/r erhält ein Blatt Papier und 10 Streichhölzer. Das Blatt Papier wird auf eine feste Unterlage auf den Schoß gelegt. Person A legt aus ihren Streichhölzern ein Muster auf ihr Blatt Papier. Dann beschreibt sie Person B ihr Muster. Person B versucht, aus der Anleitung von Person A das gleiche Muster zu legen. Anschließend werden beide Streichholzmuster verglichen. Dann denkt sich Person B ein Muster aus und leitet Person A an.
Ziel: Unterschiede zwischen Gesagtem und Gemeintem als Grundlage für Missverständnisse herausarbeiten.

.....

„Turmbau“: Die Teilnehmenden bauen einen hohen Turm, eine Gruppe darf dabei miteinander sprechen, die andere Gruppe muss schweigen.

Anleitung: Die Teilnehmenden werden in zwei Gruppen unterteilt und setzen sich weit auseinander. Beide Gruppen erhalten ca. 30 Blätter Papier, Tesafilm und eine Schere und 5 Minuten Zeit. Die Aufgabe: Beide Gruppen bauen aus den Materialien einen möglichst hohen Turm, der alleine stehen kann. Gruppe A darf dabei leise miteinander sprechen, Gruppe B muss sich schweigend verständigen.

Ziel: Verbale und nonverbale Kommunikation ausprobieren, Vorteile und Herausforderungen auswerten.



Übung: Freund-Feind-Spiel

Ich möchte Sie zu einem Experiment einladen, bei dem Sie fühlen können, wie Sie durch Ihre Erwartungen körperlich beeinflusst werden. Achten Sie auf Zusammenhänge zwischen Ihrer Körperhaltung und Ihrem Gefühl.

- Suchen Sie sich im Raum einen Stehplatz und schließen Sie Ihre Augen. Stellen Sie sich nun vor, dass alle anderen Ihre Feinde sind. Sie misstrauen den anderen, fühlen sich von ihnen bedroht. Sie können auch an Personen denken, mit denen Sie schlechte Erfahrungen gemacht haben, und sich vorstellen, dass die hier im Raum sind. Atmen Sie langsam ein und aus, während Sie sich Ihre Feinde vorstellen und sich immer mehr in sich selbst vertiefen. Lassen Sie sich Zeit.
- Spüren Sie, wie sich Ihr Körper anfühlt. Welche Körperhaltung haben Sie? Wo sind Sie verspannt? Wie fühlen Sie sich? (ca. 2 Minuten)
- Nun bleiben Sie ganz bei sich, schließlich sind Ihre Feinde noch hier im Raum und öffnen Sie die Augen wieder. Gehen Sie langsam und schweigend durch den Raum ... Versuchen Sie, Berührungen unbedingt zu vermeiden. Falls Sie doch an jemanden stoßen, suchen Sie sofort das Weite ...
- Spüren Sie, wie sich Ihr Körper anfühlt. Welche Körperhaltung haben Sie? Wo sind Sie verspannt? Wie fühlen Sie sich? Gehen Sie weiter durch den Raum ... (ca. 2 Min.)
- Nun stellen Sie sich vor, dass Ihnen die anderen völlig gleichgültig sind. So, wie die Wand. Wenn Sie jemanden berühren, macht das nicht, es ist egal. Sie gehen dann einfach weiter, schließlich ist ja eigentlich gar nichts passiert ...
- Achten Sie darauf, wie Ihr Körper sich jetzt anfühlt, wie Sie sich fühlen (ca. 2 Min.).
- Jetzt stellen Sie sich vor, dass alle anderen Ihre Freunde sind. Sie freuen sich, wenn Sie jemanden treffen. Sie begrüßen sich, Sie zeigen Ihre Freude, Sie verabschieden sich aber auch wieder.
- Wie fühlen Sie sich? Wie fühlt sich Ihr Körper, Ihr Gesicht an? Was hat sich verändert? (ca. 2 Min.)
- Stellen Sie sich weiterhin vor, dass alle anderen Ihre Freunde sind. Nun holen Sie sich bitte wieder einen Stuhl und setzen Sie sich mit Ihren Freunden in einen Kreis.

Austausch:

„Was haben Sie erlebt?“, „Welche Phantasien kamen, wie fühlten Sie sich?“, „Woran erinnert Sie das?“ etc.

Quelle: BKK-Trainermanual
Stressfaktor Arbeitslosigkeit,
S. 66–67 (nach Franz Mittermair:
Körpererfahrung und
Körperkontakt)

Kann u. a. eingesetzt werden

- zu Beginn der In-Gang-Setzer-Schulung (mit Bezug auf das vorhandene Fremdheitsgefühl in der Schulungsgruppe, mit Blick auf die bevorstehende gemeinsame Zeit der Qualifizierung) oder
- zum Ende der In-Gang-Setzer-Schulung (mit Bezug auf die Aufgabe als In-Gang-Setzer, mit Blick auf den ersten Einsatz als In-Gang-Setzer).

Übung: „Manchmal ist es hier ... zum ...“

Spielleiter sagt etwas über ... die Selbsthilfegruppe ... oder die Gruppe, die gerade von einem In-Gang-Setzer begleitet wird ... oder über die Gruppe der In-Gang-Setzer ... oder über die laufende Fortbildung ... oder ...
Die TeilnehmerInnen machen die jeweiligen Bewegungen nach.

„Manchmal kann man/frau über unsere Gruppe ... unsere Situation ...
... nur den Kopf schütteln (Bewegungen machen alle mit)

Es ist einfach ...

... zum Haare raufen

Bleibt uns da nichts anderes über als nur ...

... die Schultern zu zucken?

Dabei sollten wir uns alle mal ...

... an die eigene Brust schlagen

... uns selber wachrütteln

Vielleicht hilft es ja, wenn wir ...

... mal gegen den Strom schwimmen

... nach den Sternen greifen

... mal laut und deutlich „Stopp“ sagen

... gemeinsam Hindernisse wegräumen

... mal laut lachen

... uns mal gegenseitig den Rücken stärken

... uns gegenseitig auf die Schultern klopfen

Die TeilnehmerInnen können, wenn sie wollen, selber vergleichbare Eindrücke – verbunden mit Bewegungen – einbringen.

Literaturtipps

Zur Begleitung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen vgl. auch die Literaturtipps auf S. 67.

- Langmaack, Barbara: **Themenzentrierte Interaktion.** Einführende Texte rund ums Dreieck. 4. Auflage, Weinheim 2000
- Löhmer, Cornelia/Standhardt, Rüdiger (Hrsg.): **TZI Pädagogisch-therapeutische Gruppenarbeit nach Ruth C. Cohn,** Stuttgart 1993
- Löhmer, Cornelia/Standhardt, Rüdiger: **TZI – Die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten.** Einführung in die Themenzentrierte Interaktion, Stuttgart 2006

Die Homepage des Projektes www.in-gang-setzer.de,
Stand November 2010

jn-Gang-Setzer® ▲▲▲

Starthilfe geben | Selbsthilfe aktivieren.

Home Das Projekt Die In-Gang-Setzer Die Selbsthilfe-Kontaktstellen Infomaterial Kontakt

Interessieren Sie sich für neue Wege in der Selbsthilfe?
Dann erfahren Sie hier mehr über die In-Gang-Setzer@!

Bundesweit gibt es rund 100.000 Selbsthilfegruppen zu den verschiedensten sozialen und gesundheitlichen Themen. Besonders das Interesse an Gruppen zu psychischen und psychosomatischen Erkrankungen nimmt kontinuierlich zu. Ein überaus positiver Trend, der zeigt, dass Betroffene aktiv Hilfestellung, emotionale Unterstützung und fundierte Informationen über ihre Krankheit oder ein Lebensproblem suchen.

Starthilfe erforderlich
Gerade die Anfangszeit einer Selbsthilfegruppe ist von Unsicherheit und Verletzbarkeit geprägt. An Selbsthilfe interessierten Personen fehlen jedoch oft die kommunikativen und organisatorischen Fähigkeiten, um diese sensible Startphase konstruktiv zu gestalten. Genau hier setzt die aus Dänemark stammende Idee der In-Gang-Setzer an. [mehr »](#)

Was machen In-Gang-Setzer® ?
In-Gang-Setzer sind ehrenamtliche Mitarbeiter der lokalen Selbsthilfe-Kontaktstellen. Sie unterstützen neue und aktive Selbsthilfegruppen in der Gründungsphase und in

Suche
Suche nach:

Projektträger
DER PARITÄTISCHE
NORDRHEIN-WESTFALEN

Sponsoren
BKK Bundesverband
BKK Landesverband Nordwest

jn-Gang-Setzer® ▲▲▲

Starthilfe geben | Selbsthilfe aktivieren.

Home Das Projekt **Die In-Gang-Setzer** Die Selbsthilfe-Kontaktstellen Infomaterial Kontakt

Wie wird man In-Gang-Setzer®?
Profil der In-Gang-Setzer®

Die Projektleitung » übernimmt die Schulungen der In-Gang-Setzer, die Mitarbeiter der Selbsthilfe-Kontaktstellen nehmen daran beobachtend teil. Die Kontaktstellen werden in zusätzlichen Veranstaltungen qualifiziert, die In-Gang-Setzer bei deren Engagement kompetent zu begleiten und zu unterstützen.
Die Selbsthilfe-Kontaktstellen werben die In-Gang-Setzer an und unterstützen sie während ihres Einsatzes.

Die In-Gang-Setzer brauchen keine spezielle Ausbildung für ihr freiwilliges Engagement in einer Selbsthilfegruppe. Es ist jedoch wünschenswert, dass sie Eigenschaften wie

- Empathie
- Kontaktfreude
- Kommunikationsfähigkeit
- Lebenserfahrung
- Toleranz
- Zuverlässigkeit

mitbringen, um sich besser in die Teilnehmer hineinversetzen zu können. Im Verlauf des Projektes hat sich bereits bestätigt, dass es hilfreich ist, wenn die In-Gang-Setzer schon eigene Erfahrungen in der Selbsthilfe gemacht haben – zum Beispiel als Ansprechpartner oder Leiter einer Gruppe.

Die In-Gang-Setzer®

Die In-Gang-Setzer®
• Wie wird man In-Gang-Setzer?

Suche
Suche nach:

Ich bin In-Gang-Setzer®

Modul 5 → DI **Sehr geehrte Teilnehmerinnen und Teilnehmer des In-Gang-Setzer®-Projektes,**

besten Dank für Ihre Bereitschaft, als In-Gang-Setzer Selbsthilfe(gruppen) zu unterstützen. Ich hoffe, Ihnen hat die Schulung zum In-Gang-Setzer gefallen. Ihre Meinungen und Eindrücke sind uns wichtig und deshalb bitte ich Sie, diesen Fragebogen auszufüllen. Am besten ist es, wenn Sie die Fragen in den nächsten Tagen in Ruhe beantworten, so helfen Sie uns, das Projekt noch weiter zu verbessern.

Alle Angaben sind anonym und werden vertraulich behandelt. Die Auswertung wird durch die externe Projektleitung vorgenommen, nicht durch die örtliche Selbsthilfe-Kontaktstelle oder die Person, die die Schulung der In-Gang-Setzer vorgenommen hat.

Schicken Sie bitte den Fragebogen mit dem beigefügten, frankierten Umschlag bis Ende nächster Woche direkt an mich. Ich bin gespannt auf Ihre ehrliche Meinung. Besten Dank.

Mit freundlichen Grüßen
Andreas Greiwe, Der Paritätische NRW, Leitung Projekt In-Gang-Setzer
 Telefon: 0 25 72/95 35 66; E-Mail: greiwe@paritaet-nrw.org

Datum:
 Ort/Standort der Selbsthilfe-Kontaktstelle:

? Zur Person

Geschlecht: weiblich männlich

Alter: bis 30 Jahre 31–50 Jahre 51–65 Jahre über 65 Jahre

Erlerner Beruf:

Derzeitige Tätigkeit:

? Erfahrungen mit Ehrenamt und Selbsthilfe

Haben Sie vor diesem Projekt bereits einmal ehrenamtlich gearbeitet?

ja nein

Falls ja, wo und in welchem Bereich?

Sind Sie selber TeilnehmerIn einer Selbsthilfegruppe (gewesen)? ja nein

Sind oder waren Sie schon einmal selber LeiterIn/Ansprechperson einer Selbsthilfegruppe? ja nein

Wie haben Sie vom In-Gang-Setzer-Projekt erfahren?

.....

Was hat Sie motiviert, an dem Projekt teilzunehmen?

.....

.....

Welche Wünsche haben Sie bezüglich Ihrer Tätigkeit als In-Gang-Setzer?

.....

.....

Welche Wünsche oder Erwartungen haben Sie an die Selbsthilfe-Kontaktstelle?

.....

.....

Wie schätzen Sie die Schulung ein?

- 😊 😐 ☹️ Lerngewinn
- 😊 😐 ☹️ Atmosphäre
- 😊 😐 ☹️ Kompetenz der Referentin/des Referenten
- 😊 😐 ☹️ Raum für Klärung eigener Fragen
- 😊 😐 ☹️ Ich fühle mich jetzt gut vorbereitet
- 😊 😐 ☹️ Sonstiges:

Was hat Ihnen bei der Schulung besonders gut gefallen?

.....

.....

Was würden Sie sich für zukünftige Schulungen anders wünschen?

.....

Was mir außerdem wichtig ist:

.....

**Vielen Dank, dass Sie sich an der Befragung beteiligt haben
und viel Erfolg, Spaß und interessante Erfahrungen als In-Gang-Setzer!**



3. Der Praxis-Workshop

*Praktische Übungen,
Rollenspiele,
Fallbesprechungen*

Ungefähr ein halbes Jahr nach Beendigung der Basisschulung führt die Dozentin einen eintägigen Workshop durch. Dieser bietet den In-Gang-Setzern Gelegenheit zur Nachfrage und zur Vertiefung einzelner Schulungsinhalte. Fragen, die sich nach Beendigung der Schulung und oder beim Engagement als In-Gang-Setzer ergeben haben, können so aufgegriffen werden. Die Kontaktstelle erfragt bei einem ihrer regelmäßigen Treffen mit den In-Gang-Setzern deren Anliegen an die Praxisberatung und teilt sie der Dozentin mit, sodass gezielt darauf eingegangen werden kann. Einige In-Gang-Setzer werden dafür u. U. bereits auf konkrete Erfahrungen zurückgreifen können. Die Methoden der kollegialen Beratung werden erprobt. Insbesondere die inhaltlichen Module 3 und 4 der Basisschulung („Das konkrete Vorgehen als In-Gang-Setzer“ und „Kommunikation und Konflikte in Gruppen“) werden nun mit Hilfe von Fallbesprechungen und Übungen vertieft.

Die Einschätzungen zum Entwicklungsstand der aktuell begleiteten Gruppen sowie eine Bewertung des eigenen Beitrags als In-Gang-Setzer (eigene Fähigkeiten und Verantwortung und Grenzen derselben) werden ausgetauscht. Die Fallbesprechungen ermöglichen ein Lernen am Modell.

Der Workshop ist auch für ihre regelmäßige Begleitung der In-Gang-Setzer durch die Selbsthilfe-Kontaktstellen hilfreich. Deren MitarbeiterInnen erhalten durch die Arbeit der Dozentin weitere methodische Anregungen und seitens der In-Gang-Setzer wichtige Hinweise zu deren Unterstützungsbedarf. Ausgehend von konkreten Aufgabenstellungen kann die Tätigkeit als In-Gang-Setzer näher erörtert und ggf. in Rollenspielen erprobt werden:

Blitzlichtmethode bekannt machen:

„Sie beginnen das zweite Treffen einer neuen Selbsthilfegruppe. Einigen TeilnehmerInnen ist die Blitzlichtmethode bekannt, aber den meisten nicht. Einige sprechen durcheinander, andere schweigen und sehen erwartungsvoll zu Ihnen. Wie erläutern Sie die Blitzlichtmethode und wie motivieren Sie die Gruppe dazu?“

Neuen den Einstieg erleichtern:

„Die Gruppe trifft sich zum dritten Mal. Es sind einige Neue dabei. Wie beziehen Sie die ein? Und wie gehen Sie damit um, wenn nach der Blitzlichtrunde die Tür aufgeht und weitere Neue dazu kommen?“

TeilnehmerInnen zur Übernahme der Gesprächsleitung ermutigen:

„Sie moderieren seit mehreren Treffen die Gespräche in einer neuen Selbsthilfegruppe. Wie ermutigen Sie die Gruppe, die Moderation selbst zu übernehmen?“

Den Abschied vorbereiten:

„Sie begleiten seit sechs Treffen eine Selbsthilfegruppe und haben nun den Eindruck, dass die Gruppe gut läuft, auch wenn Einzelne noch immer sehr auf Sie bezogen sind. Wie und mit welchen Worten bereiten Sie Ihren Abschied vor?“

Kapitel IV: Informationen zum Projekt In-Gang-Setzer

1. Der Träger und die Förderer des Projektes
2. Liste der am Projekt beteiligten Selbsthilfe-Kontaktstellen
3. Literatur zum und über das Projekt In-Gang-Setzer
4. Kontakt



I

II

III

IV

1. Der Träger und die Förderer des Projektes

Das bundesweite Projekt In-Gang-Setzer begann im Dezember 2006 und wurde inzwischen aufgrund des positiven Verlaufes bis Ende 2010 verlängert und ausgeweitet. Es wird durchgeführt vom Paritätischen Wohlfahrtsverband, Landesverband Nordrhein-Westfalen. Das Projekt wird von Andreas Greiwe geleitet, der das Konzept der In-Gang-Setzer entwickelt hat. Die Projektfinanzierung haben die Betriebskrankenkassen übernommen, der BKK Bundesverband und der BKK-Landesverband NORDWEST.

Der Projektträger



Quelle: Homepage des Paritätischen NRW, www.paritaet-nrw.org

Unter dem Motto „Engagement unterstützen – Selbsthilfe fördern“ tritt der Paritätische Wohlfahrtsverband NRW an. „Im Paritätischen Wohlfahrtsverband in Nordrhein-Westfalen leisten 3.000 gemeinnützige Organisationen mit 5.000 Diensten und Einrichtungen Hilfe in allen Feldern sozialer Arbeit. Der Paritätische berät seine Mitgliedsorganisationen fachlich und betriebswirtschaftlich, er vertritt ihre Interessen gegenüber Politik, Verwaltung, Kostenträgern und der Öffentlichkeit. Durch Angebote der Fortbildung und des Qualitätsmanagements sichert er die fachlichen Standards in der sozialen Arbeit. Der Paritätische fördert bürgerschaftliches Engagement für andere Menschen und den Einsatz für die eigenen sozialen Belange.“

Der Projektförderer



Quelle: Homepage des BKK Bundesverbandes, www.bkk.de

Die Förderer des Projektes In-Gang-Setzer:

„Der BKK Bundesverband ist die Spitzenorganisation von weit über 100 deutschen Betriebskrankenkassen und ihrer sechs Landesverbände (...) Der BKK Bundesverband vertritt die gemeinsamen Interessen der Betrieblichen Krankenversicherung. Die strategische Kooperation innerhalb der Betrieblichen Krankenversicherung zu fördern und gleichzeitig für die einzelne Betriebskrankenkasse wirkungsvolle Instrumente und nutzergerechte Dienstleistungen bereitzustellen: Dies ist das Unternehmensprofil des BKK Bundesverbandes.“

Quelle: Homepage des BKK-Landesverbandes NORDWEST, www.bkk-nordwest.de

„Der BKK-Landesverband NORDWEST ist das Dienstleistungsunternehmen für die Betriebskrankenkassen in Hamburg, Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern und Nordrhein-Westfalen mit einer Hauptverwaltung in Essen und in Hamburg. Der Landesverband unterstützt seine Mitgliedsorganisationen durch gesetzlich zugewiesene Aufgaben im kollektiven Vertragsrecht und weitere Dienstleistungsangebote. Dazu gehören unter anderem die Vertragsverhandlungen mit den Kassenärztlichen

Vereinigungen in den jeweiligen Bundesländern, Vertragsabschlüsse mit Krankenhäusern und auf dem Gebiet der gesetzlichen Pflegeversicherung. Zusätzlich vertreten sie die Kassenart BKK in der Öffentlichkeit und gegenüber der Politik."

2. Liste der am Projekt beteiligten Selbsthilfe-Kontaktstellen

Zurzeit setzen 22 Selbsthilfe-Kontaktstellen aus sechs Bundesländern das In-Gang-Setzer-Konzept um:

BADEN-WÜRTTEMBERG

Freiburg

Selbsthilfebüro Freiburg/Breisgau-Hochschwarzwald
Schwarzwaldstr. 78d, 79117 Freiburg
Tel.: (07 61) 2 16 87-35



Heilbronn

Selbsthilfebüro Heilbronn
Happelstr. 17a, 74074 Heilbronn
Tel.: (0 71 31) 6 49 39-50



Karlsruhe

Selbsthilfebüro im Hardtwaldzentrum, Karlsruhe
Kanalweg 40/42, 76149 Karlsruhe
Tel.: (07 21) 9 12 30-25



BAYERN

Nürnberg

KISS Mittelfranken – Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen
Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg
Tel.: (09 11) 2 34 94 49



MECKLENBURG-VORPOMMERN

Schwerin

Kontakt-, Informations- u. Beratungsstelle
für Selbsthilfegruppen Schwerin
Am Spieltordamm 9, 19055 Schwerin
Tel.: (03 85) 3 92 43 33



Stralsund

KISS – Kontakt- u. Informationsstelle
für Selbsthilfegruppen Stralsund
Mönchstr. 17, 18439 Stralsund
Tel.: (0 38 31) 29 26 45



NIEDERSACHSEN

Hannover

KIBIS des Paritätischen Hannover
 Gartenstraße 18, 30161 Hannover
 Tel.: (05 11) 66 65 67



Meppen (Kreis Emsland)

Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe
 im Paritätischen Emsland (KoBS)
 Burgstraße 23, 49716 Meppen
 Tel.: (0 59 31) 1 40 00



Osnabrück

Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt Osnabrück
 Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück
 Tel.: (05 41) 5 01-3128



Wolfsburg

KISS im Paritätischen Sozialzentrum Wolfsburg
 Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg
 Tel.: (0 53 61) 29 50-50



Kontakt- und Informationsstelle
 für Selbsthilfe
 des Paritätischen Wolfsburg

NORDRHEIN-WESTFALEN

Bielefeld

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld
 Stapenhorststr. 5, 33615 Bielefeld
 Tel.: (05 21) 9 64 06-96



Detmold (Kreis Lippe)

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Lippe
 Schorenstr. 12, 32756 Detmold
 Tel.: (0 52 31) 5 61 26-0/1/3



Emsdetten (Kreis Steinfurt)

Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt
 Kreis Steinfurt
 Am Markt 2-4, 48282 Emsdetten
 Tel.: (0 25 72) 9 60 16 84



Gütersloh

BIGS Bürgerinformation Gesundheit
 u. Selbsthilfekontaktstelle
 im Kreis Gütersloh
 Blessenstätte 1, 33330 Gütersloh
 Tel.: (0 52 41) 82 35 86



Krefeld

Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld
 Begegnungszentrum Wiedenhof
 Mühlenstr. 42, 47798 Krefeld
 Tel.: (0 21 51) 9 61 90-25



Minden (Kreis Minden-Lübbecke)

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Minden-Lübbecke
 Simeonstr. 19, 32423 Minden
 Tel.: (05 71) 8 28 02-17/-24



Moers (Kreis Wesel)

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel
 Homberger Straße 75, 47441 Moers
 Tel.: (0 28 41) 90 00-0



Paderborn

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Paderborn
 Kilianstr. 15, 33098 Paderborn
 Tel.: (0 52 51) 8 78 29-60



Recklinghausen

Netzwerk Bürgerengagement –
 Freiwilligenzentrum und Selbsthilfe-Kontaktstelle
 für den Kreis Recklinghausen
 Oerweg 38, 45657 Recklinghausen
 Tel: (0 23 61) 10 97-35/-37



Unna

K.I.S.S. Kreis Unna (Standort Lünen)
 Roggenmarkt 18–20, 44532 Lünen
 Tel.: (0 23 06) 1 00-572



SACHSEN

Chemnitz

KISS Kontakt- u. Informationsstelle
 für Selbsthilfe Chemnitz
 Rembrandtstr. 13 a/b, 09111 Chemnitz
 Tel.: (03 71) 6 00 48-70/-71



Dresden

Kontakt- u. Informationsstelle
 für Selbsthilfegruppen – KISS Dresden
 Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden
 Tel.: (03 51) 2 06 19 85



3. Literatur zum und über das Projekt In-Gang-Setzer

Bonde-Petersen, Lisbeth: **Selbsthilfearbeit in einem Frauenverein in Kolding.** In: DAG Selbsthilfegruppen 1991, S. 9–14

DAG Selbsthilfegruppen e. V. (Hg.): **Drehscheibe Kontaktstelle.** Dokumentation der Fachtagung der DAG SHG e. V. vom 22. bis 24. Mai 1991 in Kiel, Gießen 1991

Gamst, Ann: **Selbsthilfe-Arbeit bei SR-Bistand in Kopenhagen.** In: DAG Selbsthilfegruppen 1991, S. 15–22

Greiwe, Andreas: **„In-Gang-SetzerInnen“ – Stütze für neue Selbsthilfegruppen.** In: selbsthilfegruppenjahrbuch 2006, Gießen, S. 88–96

Greiwe, Andreas: **„In-Gang-Setzer“ – Stütze für neue Selbsthilfegruppen: ein bundesweites Projekt des Paritätischen NRW und der Betriebskrankenkassen (BKK).** In: Kohler/Kofahl/Trojan 2009, S. 141–155

Kleiner, Bernd (2010): **„In-Gang-Setzer“ auf Erfolgskurs.** Bundesweites Projekt gibt der Selbsthilfe neuen Schub. In: DER PARITÄTISCHE – Magazin Paritätischer Gesamtverband, H. 1, Berlin 2010, S. 6–7

Kofahl, Christopher/Kohler, Susanne/Trojan, Alf: **Projekt „Aktivierung von Selbsthilfepotenzialen“ – Eine zusammenfassende Betrachtung.** In: selbsthilfegruppenjahrbuch 2010, Gießen, S. 127–135

Kohler, Susanne/Kofahl, Christopher/Trojan, Alf (Hg.): **Zugänge zur Selbsthilfe.** Ergebnisse und Praxisbeispiele aus dem Projekt „Aktivierung von Selbsthilfepotentialen“, Bremerhaven 2009

4. Kontakt

Andreas Greiwe, Projektleiter

Der Paritätische Wohlfahrtsverband NRW

Dienstsitz: Friedrichstr. 1–2

48282 Emsdetten

Tel.: (0 25 72) 95 35 66

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

Internet: www.in-gang-setzer.de



Ihrer Gesundheit zuliebe
DeutscheBKK

Vertrauen Sie Ihre Gesundheit einer der führenden Krankenkassen Deutschlands an. Die Deutsche BKK bietet Ihnen herausragenden Service, Top-Leistungen und Top-Tarife.

Telefon (0 18 02) 18 08 65* www.deutschebkk.de

*6 Cent pro Anruf aus dem deutschen Festnetz; maximal 42 Cent pro Minute aus Mobilfunknetzen.

Ich habe mich für Leistung entschieden

- ExtraChecks für chronisch Kranke
- Zahnersatz zum Nulltarif
- Facharzt-Terminhotline





www.in-gang-setzer.de

Das Projekt In-Gang-Setzer® wird getragen vom Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband, Landesverband Nordrhein-Westfalen und von den Betriebskrankenkassen (BKK Bundesverband und BKK-Landesverband NORDWEST).

Der Druck dieser Veröffentlichung wurde gefördert durch die Deutsche BKK.