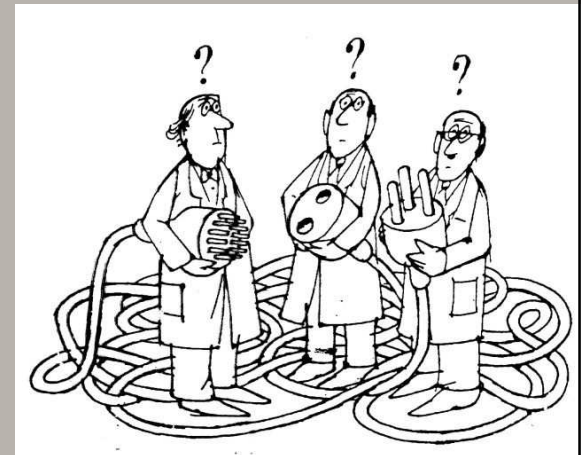


DER PARITÄTISCHE NORDRHEIN-WESTFALEN

„Aller Anfang ist schwer ...“

Selbsthilfeaktivierung und Ehrenamt

Andreas Greiwe – Der Paritätische NRW



Worum geht es?

- Die spezifische Situation der Selbsthilfe bei psychischen und psychosozialen Problemen und Anliegen
- Ehrenamtliches Engagement und neue Formen der Selbsthilfeaktivierung
- Das Projekt In-Gang-Setzer



„Aller Anfang ist schwer ...“

„Gemeinsam seid ihr stärker !!“

„Wie wär's mit einer Gruppe?!!“



„Selbsthilfeaktivierung ...“

- **„Aller Anfang ist schwer“** –
die Anfangsphase einer Gruppe ist vielfach eine Zeit der Unsicherheit. Den an Selbsthilfe interessierten Personen fehlen oft die Erfahrungen und Kenntnisse, die Startphase einer Gruppe konstruktiv zu gestalten
- **Herausforderung:**
Kann eine Unterstützung angeboten werden, die der Selbsthilfe entspricht und nachhaltig zur Selbsthilfe aktiviert?



Selbsthilfe-Kontaktstelle Mönchengladbach:

„Insgesamt ist die **Suche nach Gruppen aus den psychischen Themenfeldern über die Jahre konstant hoch** (...) Das meist nachgefragte Einzelthema war die Suche nach einer Gruppe bei Depressionen.“

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld

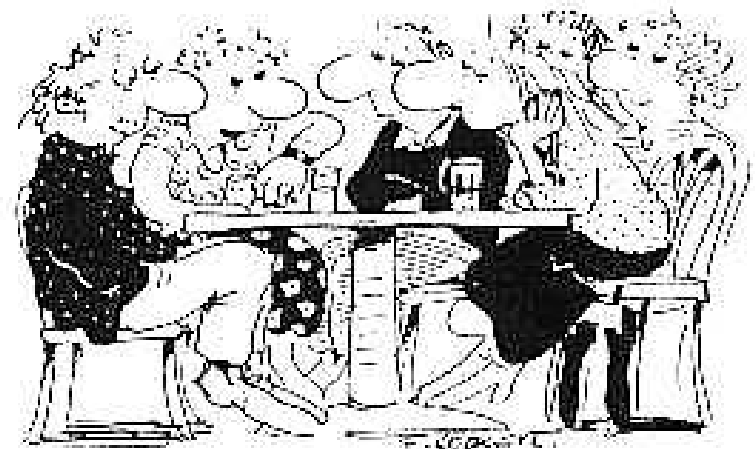
„Diese Tendenz ist nicht neu, erfordert aber für die Selbsthilfe und die unterstützenden Selbsthilfearbeit (...) **erweiterte Arbeitsansätze und langfristig wirksame, stützende Methoden.**

Selbsthilfegruppen in diesem Bereich scheinen mehr als andere Gruppen immer mal wieder eine Begleitung zu suchen, beispielsweise zur Strukturierung der Gruppenarbeit, Neuverteilung der Verantwortlichkeiten.“



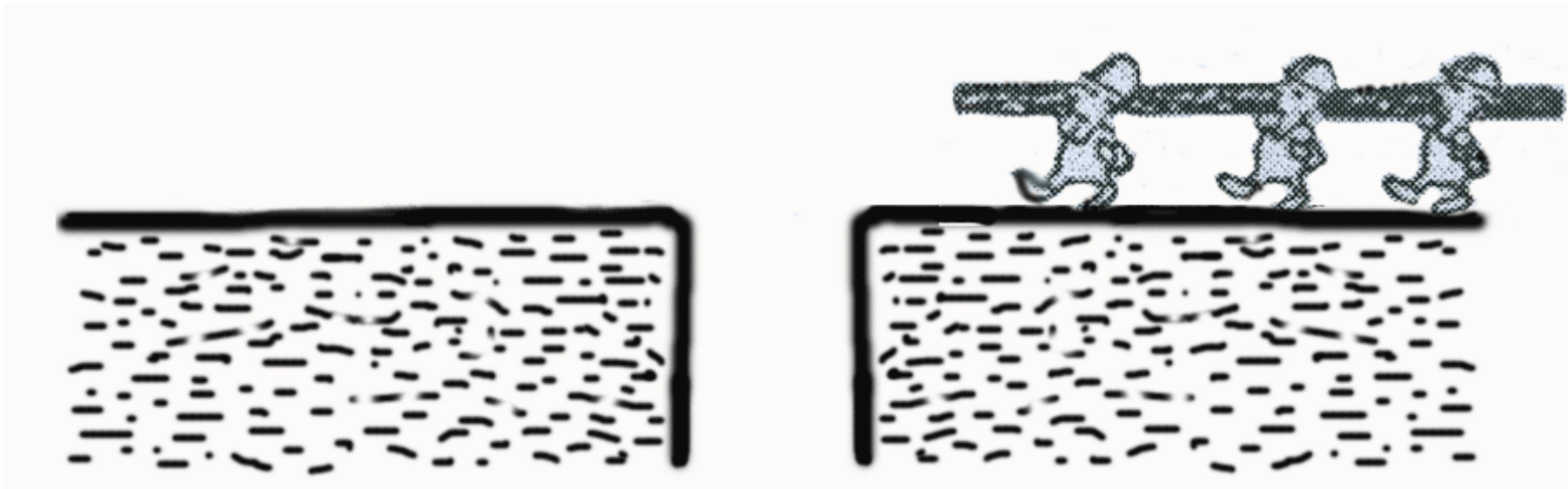
„Selbsthilfeaktivierung“ – eine notwendige Antwort auf den Wandel in der Selbsthilfe(unterstützung)

- Immer mehr im Blickpunkt: Der Zusammenhang von Teilnahme an Selbsthilfegruppen und – mangelnden – Selbsthilfefähigkeiten.
- Nur durchschnittlich fünf bis sieben Prozent der von einem Problem Betroffenen sind aktuell in Selbsthilfegruppen engagiert. Das Potential bleibt unausgeschöpft.
- **Für die heilsame Kraft der Gruppe ist das vertraute Gespräch in einem „geschützten“ Umfeld von herausragender Bedeutung für ein zufrieden stellendes Miteinander.**

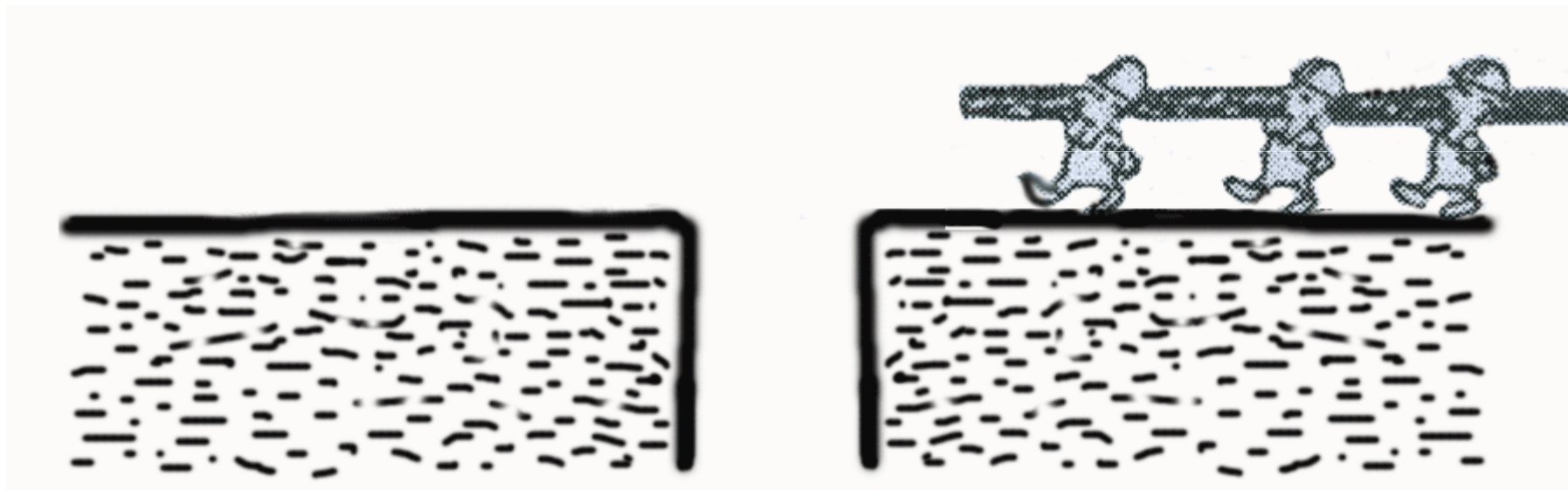


**Der größte Schmerz ist der,
den man anderen nicht sagen kann.**

Orient

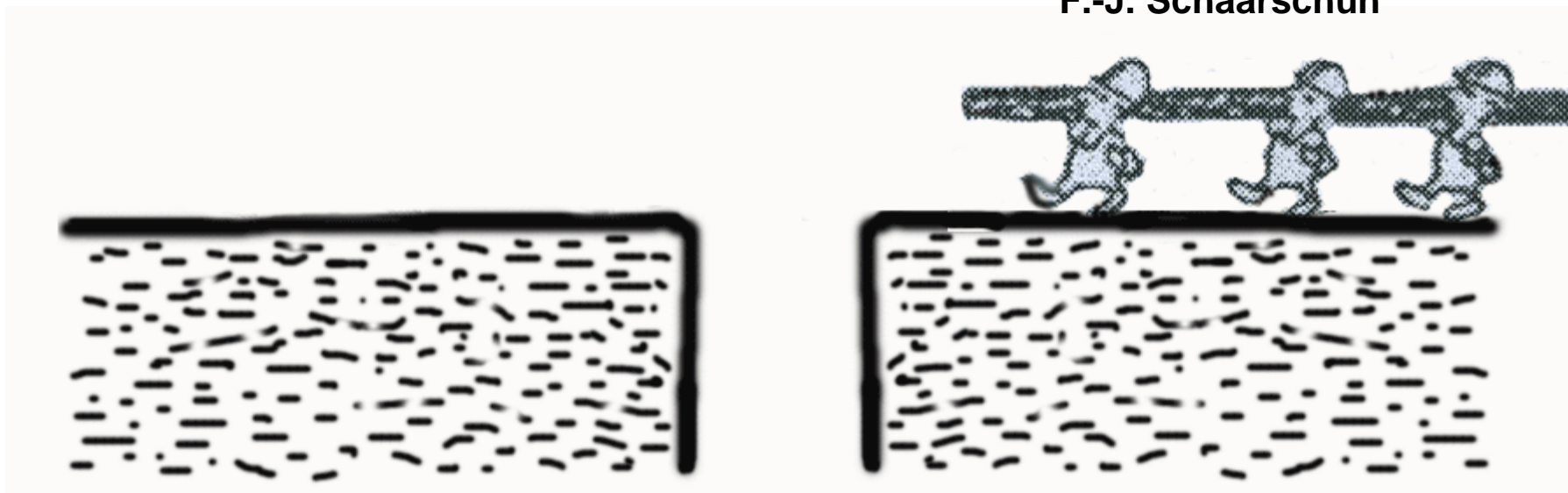


Reden ist Silber – schweigen macht krank.



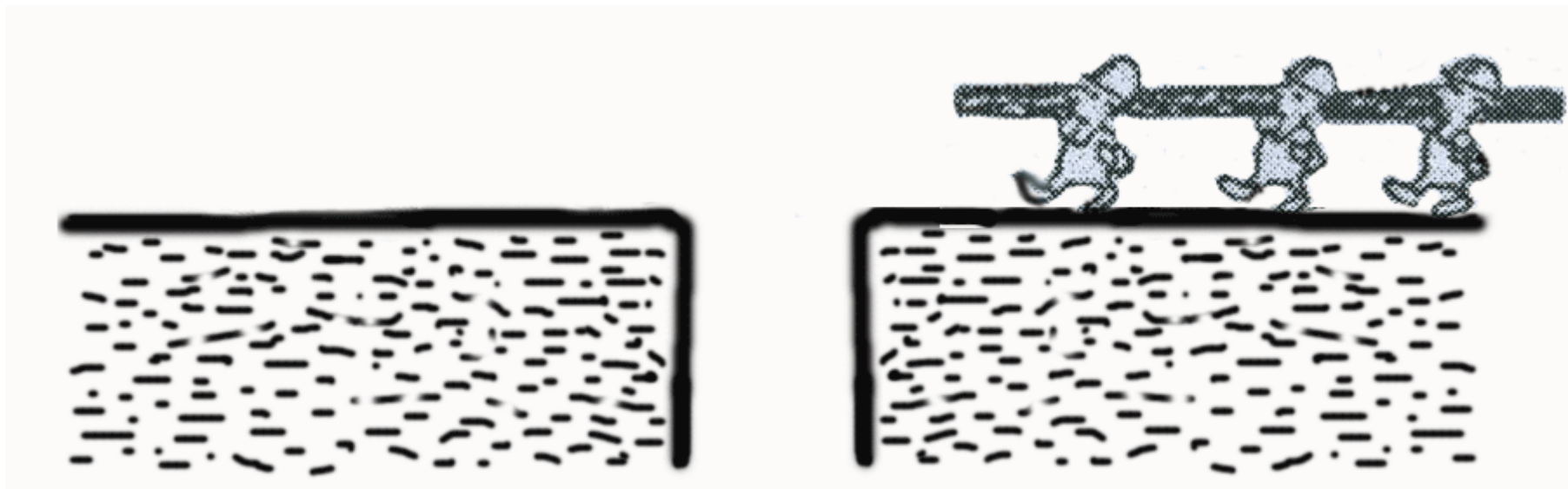
**Selbsthilfe ist, wenn du das Wort
ergreifst, das dir im Halse
steckengeblieben ist.**

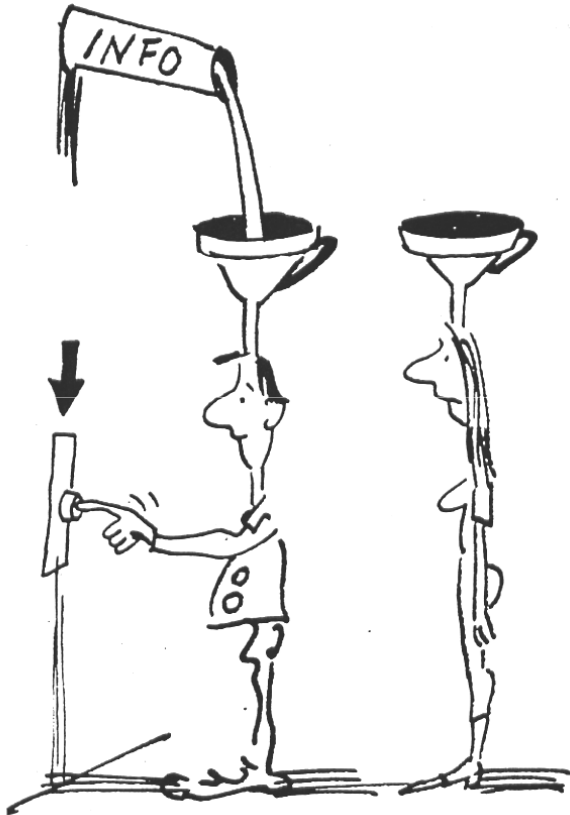
F.-J. Schaarschuh



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

Rebecca Falls



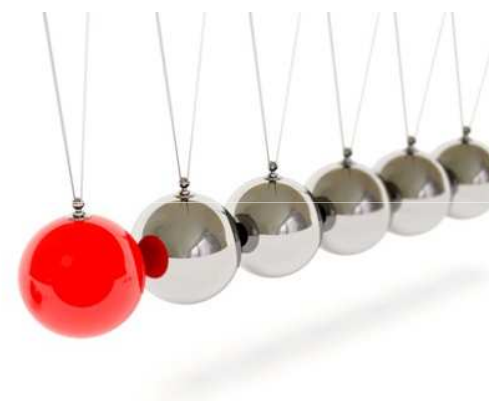


- Aus Dänemark kommt die Idee der „In-Gang-Setzer“.
- Der Paritätische NRW hat das Konzept weiterentwickelt.
- Durchführung des Projektes:
Der Paritätische Wohlfahrtsverband,
Landesverband NRW.
- Die Finanzierung des Projektes übernehmen der Bundesverband der Betriebskrankenkassen und der BKK-Landesverband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



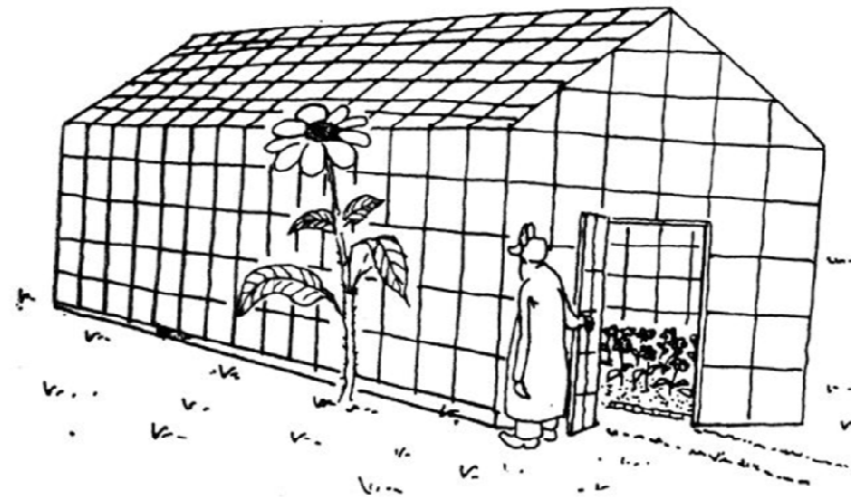
Was sind In-Gang-Setzer?

- In-Gang-Setzer sind **ehrenamtliche MitarbeiterInnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle**.
- Zentrale Aufgabe der In-Gang-Setzer: **Prozessbegleitung** (statt Ergebnisberatung). In-Gang-Setzer sollen sich positiv und hilfreich in die Gruppenprozesse einbringen, ohne Selbsthilfepotenziale zu verschütten.
- Im *Unterschied zu „Patenschaften“* (erfahrene Betroffene helfen anderen Betroffenen), diese bergen die Gefahr, dass Abhängigkeiten entstehen und damit nachhaltiges (!) Selbsthilfeengagement behindert wird.



- **Die In-Gang-Setzer dürfen sich in keinsten Weise in den themenbezogenen Austausch der Gruppe einbringen!**
- Die **inhaltliche Abstinenz** ist Schutz
 - für die In-Gang-Setzer („hilfreiche Distanz“)
 - wie für die Gruppe (sie entscheidet, was wo wächst und gedeiht).

Es geht um Unterstützung auf den Gebieten, wo Kenntnisse und Erfahrungen fehlen („Wie funktioniert Gruppe?“), nicht um Anleitung dort, wo Kompetenzen und Ressourcen vorhanden sind („Experten in eigener Sache“).

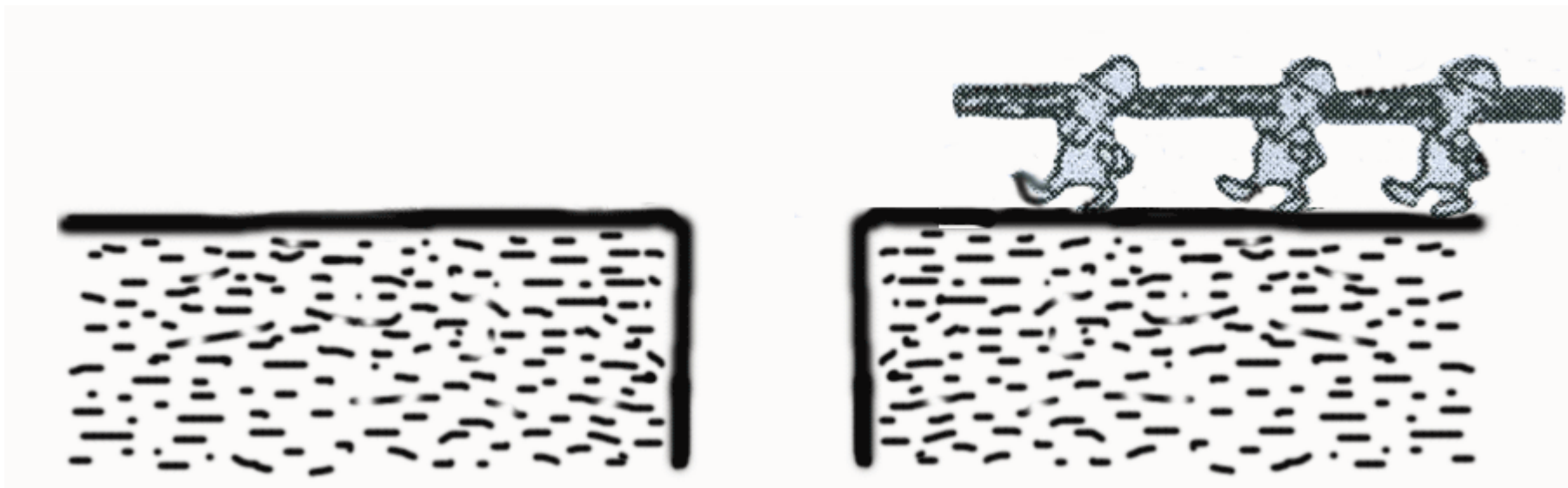


Bisherige Erkenntnisse:

- Die Methode hat sich bewährt bei der Gründung von neuen Gruppen.
- Die Anliegen und Themen der unterstützten Gruppen waren **schwerpunktmäßig im Bereich psychische Erkrankungen und Probleme** (Ängste, Panik, Depressionen, Trennung, Suizid).
- Auffällig hoher Anteil von Gruppen pflegender Angehöriger.
- Auch für bestehende Selbsthilfegruppen, die eine Unterstützung bei gruppeninternen Problemen („Generationenwechsel“, Mitgliederfluktuation etc.) wünschen, kann so eine Hilfestellung angeboten werden.



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



Selbsthilfe = für sich und andere sorgen