

Neue In-Gang-Setzer*innen für Darmstadt, Groß-Gerau und den Odenwaldkreis gesucht

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Ayse Yilmaz, Selbsthilfebüro Darmstadt

Sie sind da, mit einem offenen Ohr und Zeit, die sie mitbringen, wenn neue Selbsthilfegruppen entstehen. Sie sind mit Rat und Tat bei den Selbsthilfetagen unserer Selbsthilfebüros an unserer Seite. Sie informieren sich bei Fortbildungen über die Arbeit von Selbsthilfegruppen und tauschen sich aus. Sie erfinden miteinander hilfreiche Materialien für die Moderation von Gruppen. Haben Sie es schon erraten? Genau, es geht um unsere freiwillig engagierten In-Gang-Setzer*innen. Im Frühjahr 2020 werden wir weitere Freiwillige ausbilden. Vielleicht bekommen Sie ja Lust mitzumachen!

Wie die Idee entstand

Als Selbsthilfeunterstützer*innen hatten wir die Erfahrung gemacht, dass viele Gruppengründungen erfolgreicher verlaufen, wenn die Gruppe bei den ersten Treffen bei Organisation und Moderation Hilfe bekommt. Gleichzeitig stellten wir fest, dass insbesondere Menschen mit Migrationsgeschichte beim Aufbau neuer Gruppen mehr persönliche Unterstützung brauchen. So entstand die Idee, ein multikulturelles Team an Freiwilligen für die Einzugsgebiete unserer Selbsthilfebüros zu schulen. Beim PARITÄTISCHEN Nordrhein-Westfalen hatte das Konzept von „In-Gang-Setzer*innen“ bereits sehr erfolgreich funktioniert. Und so starteten wir auch in Hessen mit der Umsetzung dieser Idee, Freiwillige als Starthelfer*innen und Begleiter*innen von Selbsthilfegruppen auszubilden.

Eine Idee wird Wirklichkeit

In der ersten Jahreshälfte 2018 bildeten die Selbsthilfebüros in Fulda, Offenbach, Darmstadt und Groß-Gerau zum ersten Mal Freiwillige als „In-Gang-Setzer*innen“ aus. An drei Wochenenden führten wir Schulungen durch und hatten viel Gelegenheit,



uns untereinander kennen und schätzen zu lernen. Für die Teilnehmenden gab es viele Infos über Selbsthilfegruppen, die Kommunikation in Gruppen und wie aus dem Zusammentreffen von Menschen überhaupt eine Gruppe entsteht. Auch konkrete Methoden, wie die themenzentrierte Interaktion, wurden vorgestellt und Praxissituationen nachgespielt. Nach Abschluss der Schulungen konnten wir insgesamt 19 In-Gang-Setzer*innen ein Zertifikat überreichen und sie in ihrem neuen Engagement willkommen heißen.

Erste Schritte mit den In-Gang-Setzer*innen und viele neue Ideen

In Fulda und Offenbach starteten jeweils sieben Freiwillige ihr Engagement, in Darmstadt und Groß-Gerau insgesamt fünf. Als In-Gang-Setzer*in ist man wenige Stunden im Monat im Einsatz, denn Gruppen treffen sich selten häufiger als zweimal im Monat. Wir trafen uns zum regelmäßigen gemeinsamen Austausch alle sechs Wochen. Und wir staunten, wie engagiert auch andere Ideen zu Unterstützung von Selbsthilfeinteressierten angenommen und weitergesponnen wurden. So entstand z. B. nach kurzer Zeit ein beeindruckendes Konzept für einen Selbsthilfeworkshop, den wir gemeinsam mit den Freiwilligen mittlerweile zum dritten Mal anbieten konnten.

Wir entwickeln außerdem gerade die Idee für ein Selbsthilfebilderbuch und „träumen“ von einem regelmäßigen offenen Selbsthilfecafé, bei dem Menschen mit ihrem jeweiligen Thema einen Ort zum Reden finden können und Tipps zu bestehenden Selbsthilfegruppen erhalten. Sie ahnen es: Bei so vielen Ideen könnten wir dringend Verstärkung gebrauchen.

Wie wird man eigentlich In-Gang-Setzer*in?

In Gang-Setzer*in wird man, indem man mit uns Kontakt aufnimmt, ein Kennenlerngespräch mit uns führt und an drei kostenlosen Schulungsterminen teilnimmt. Die Freiwilligen sollten ein paar Eigenschaften mitbringen, damit die Begleitung der Gruppen gut gelingen kann. Wer In-Gang-Setzer*in werden möchte, sollte kontaktfreudig und tolerant sein. Man sollte sich außerdem gut in andere Menschen hineinversetzen können. Damit eine Gruppe funktioniert, braucht es zuverlässige Teilnehmer*innen. Darum ist es sehr wichtig, dass auch die Begleitung der Gruppe zuverlässig ist. Selbsthilfegruppen finden meistens am späten Nachmittag und abends statt. Zu diesen Tageszeiten sollte man Zeit und Lust für das Engagement haben.

Sind In-Gang-Setzer*innen „Superhelden“?

Ja und Nein. Eigentlich sind In-Gang-Setzer*innen in der Gruppe eher zurückhaltend, ganz anders als Superhelden also. Sie helfen der Gruppe dabei, miteinander vertraut zu werden und ein Gespräch „in Gang“ zu bekommen. Vom Thema der Gruppe sind sie aber selbst nicht betroffen und bringen sich thematisch nicht ein. Auf keinen Fall müssen sie alles wissen und können. Sie werden in ihrer Arbeit von den Kontaktstellenmitarbeiter*innen unterstützt und treffen sich regelmäßig zu Teamtreffen mit anderen In-Gang-Setzer*innen. Wenn ein*e In-Gang-Setzer*in eine Gruppe begleitet, dann wird zuvor gemeinsam überlegt, ob das Thema für diese Person auch passend ist. Niemand begleitet ein Gruppenthema, das ihm/ihr selbst unangenehm ist.

ABER: Für uns und die Selbsthilfeinteressierten sind In-Gang-Setzer*innen natürlich die absoluten Superhelden. Schließlich bringen sie ihre Kenntnisse und ihre freie Zeit für Menschen ein, die sich mit ihren Problemen alleine gelassen fühlen. Und sie inspirieren unsere Arbeit als hauptamtliche Mitarbeitende in den Selbsthilfebüros durch Austausch und Ideen. Was könnte heldenhafter sein?

Wieso engagieren sich Menschen als In-Gang-Setzer*innen?

Das haben wir uns auch gefragt und uns bei unseren Aktiven einmal umgehört.

„Es gab Zeiten, da hatte ich keine Ahnung, dass es Selbsthilfegruppen gibt oder dass man eine Selbsthilfegruppe gründen kann. Dabei wäre es für mich wichtig gewesen, mich mit anderen Menschen auszutauschen, deren Problem ähnlich ist. Aus diesem Grund setze ich mich heute dafür ein, dass Selbsthilfe publik wird und unterstütze Gruppen in der Gründungsphase.“

(Klaus, In-Gang-Setzer in Darmstadt)

„Es macht mir Freude, dass ich Menschen helfen kann, indem ich zuhöre.“

(Arife Payasli, In-Gang-Setzerin in Offenbach)



*In-Gang-Setzerinnen aus Offenbach:
v.l. Emine Düsün,
Arife Payasli, Ayten Celik
(Foto: Jörg Engelhardt)*

„Ich lebe seit 32 Jahren in Deutschland, in denen mir viele Menschen geholfen haben. Jetzt ist es an der Zeit, dass ich auch anderen Menschen helfe. Aus diesen Gefühlen heraus wollte ich zu der Gruppe der Multiplikatoren gehören. Ich möchte damit Betroffenen oder Angehörigen das Leben etwas erleichtern.“ (Ayten Celik, In-Gang-Setzerin in Offenbach)

„Ich helfe in der Selbsthilfe, weil es mir gefällt und Freude bereitet, anderen betroffenen Menschen zu helfen.“ (Emine Düsgün, In-Gang-Setzerin in Offenbach)

Das Engagement als In-Gang-Setzer*in klingt interessant? Sie haben Lust bekommen mitzumachen? Prima. Wir freuen uns von Ihnen zu hören!

Schulung von In-Gang-Setzer*innen für Darmstadt, Groß-Gerau und den Odenwaldkreis

Die Schulungen finden in der Region statt. Die Kosten für Anreise, Verpflegung und ggf. Unterkunft während des Schulungswochenendes werden von uns übernommen. Die Fahrtkosten zu Einsätzen als In-Gang-Setzer*in werden immer erstattet.

Schulungstermine 2020

Fr., 06.03. • 14.00 - 19.00 Uhr und Sa., 07.03. • 10.00 - 16.00 Uhr
in Groß-Gerau

Fr., 20.03. • 14.00 - 19.00 Uhr und Sa., 21.03. • 10.00 - 16.00 Uhr
in Darmstadt

Fr., 03.04. • 14.00 - 19.00 Uhr und Sa., 04.04.2020 10.00 - 16.00 Uhr
in Erbach (Odenwald)

Kontakt zu den Selbsthilfebüros Darmstadt, Groß-Gerau und den Odenwaldkreis

Selbsthilfebüros Darmstadt • Ayse Yilmaz • Tel.: 0 61 51 / 8 50 65 80 i
E-Mail: selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org

Selbsthilfebüro Groß-Gerau • Annemarie Duscha • Tel.: 0 61 52 / 98 94 72
E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org

Selbsthilfebüro Odenwald • Claudia Ray • Tel.: 01 59 / 04 60 69 39
E-Mail: selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org

Weitere Informationen zum In-Gang-Setzer*innen-Projekt www.in-gang-setzer.de/