



## Werden Sie In-Gang-Setzer\*in

Sie möchten Menschen zusammenführen, Gemeinschaft stiften und sie unterstützend begleiten?

Unser Angebot:

**Eine interessante Aufgabe als Wegbegleiter\*in für PflegeSelbsthilfegruppen – mit fachlicher Vorbereitung und Begleitung.**

Als „In-Gang-Setzer\*in werden Sie ehrenamtliche\*r Mitarbeiter\*in des PflegeSelbsthilfebüros c/o SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V. in Trier. In-Gang-Setzer\*innen sind Wegbegleiter\*innen für Selbsthilfegruppen. Sie geben pflegebezogenen Selbsthilfegruppen zum Start und bei Bedarf Impulse für die Gestaltung eines guten Miteinanders. Dabei unterstützen Sie die Teilnehmer\*innen beim Austausch, erleichtern es ihnen, sich vertraut zu machen und achten auf günstige Rahmenbedingungen für ein gelingendes Gruppengeschehen. Am inhaltlichen Austausch beteiligen sich In-Gang-Setzer\*innen ausdrücklich nicht.

Sie werden in Ihrem Engagement vom Kontaktbüro der PflegeSelbsthilfe fachlich begleitet und **erhalten zur Vorbereitung eine kostenfreie Schulung** zur „Ehrenamtliche\*n In-Gang-Setzer\*in“.

Die Basis-Schulung in Präsenz umfasst 33 Stunden an drei Wochenenden und ist Voraussetzung für das Engagement. Ergänzend gibt es nach den ersten Praxiserfahrungen einen eintägigen Workshop. Darüber hinaus können aktive In-Gang-Setzer\*innen an weiteren kostenfreien Angeboten des Projekts In-Gang-Setzer® teilnehmen. Nach der Schulungsteilnahme erhalten Sie ein Zertifikat.

Kurz zum Hintergrund von Selbsthilfegruppen: Einsamkeit ist ein zunehmendes gesellschaftliches Problem. Die Kontaktbüros der PflegeSelbsthilfe in Rheinland-Pfalz initiieren und begleiten Pflege Selbsthilfegruppen. Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist seit Jahrzehnten etabliert und bewährt sich darin, Gesundheit zu fördern und persönlichen Problemlagen gestärkt zu begegnen. Im Schutzraum der Gemeinschaft können Betroffene neue Perspektiven entwickeln. Pflegenden Angehörige sind häufig auf sich allein gestellt und finden in PflegeSelbsthilfegruppen Austausch und Begegnung mit Gleich-betroffenen.

Darum beteiligen wir uns an dem Projekt In-Gang-Setzer® zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen. Das Projekt in Trägerschaft des Paritätischen NRW wird von den Betriebskrankenkassen gefördert.

### Voraussetzungen:

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

Die Plätze sind begrenzt.

Ihre Ansprechpartnerin:



### Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe

c/o SEKIS Trier

Carolin Bartz  
Gartenfeldstraße 22  
54295 Trier

Tel.: 0651/4366328  
pflegeselbsthilfe@sekis-trier.de

[www.in-gang-setzer.de](http://www.in-gang-setzer.de)

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