

# EXperienced INVOLvement

---

Erfahrung nutzen  
Das psychiatrische Hilfesystem verändern

## **3.EX-IN – Kurs Heidelberg/Karlsbad**

Trainerteam:

Dr. S. Apondo, A. Wilke-Hanf, T. Ruf, C. Flader

---

# EX-IN ist...

---

## **Eine Qualifizierungsmaßnahme für Psychiatrie-Erfahrene:**

- Zur Reflexion von Erfahrung
- Für die Entwicklung von Ich-, Du- und Wir- Wissen
- Zum Aneignen von Wissen, Fähigkeiten und Haltungen, die an Erfahrungswissen anknüpfen und dieses nutzbar machen
- Für Auseinandersetzung mit Konzepten, Hintergründen und Methoden in der psychiatrischen Arbeit

## **...mit der Möglichkeit als :**

## **GenesungsbegleiterIn und DozentIn zu arbeiten**

Erfahrungswissen als einen notwendigen innovativen Beitrag einbringen in

- Sozial-psychiatrischen Angebote
  - Aus-, Fort- und Weiterbildung, sowie Forschung
-

# Wie entstand EX-IN?

---

- Startschuss war das europäisches Forschungs-Pilot-Projekt „Leonardo Da Vinci“, in dessen Rahmen Wissenschaftler, Fachkräfte und Psychiatrieerfahrene aus Europa von 2005 bis 2007 Fragen alternativer Psychiatrie erforschten
- Dabei sollten die Erkenntnisse und Erfahrungen von Psychiatrieerfahrenen in den Mittelpunkt gestellt werden
- Teilnehmende Länder: Norwegen, Schweden, England, Niederlande, Slowenien und Deutschland
- seit 2007: EX-IN Qualifizierungsmaßnahme in Deutschland (Bremen)
- seit 2010: EX-IN Qualifizierungsmaßnahme in Baden-Württemberg (2010: Stuttgart, 2016: Heidelberg, 2017: Süd-Baden, Bodenseeregion in Planung)



# „Experte aus Erfahrung“

---

„Ein Experte durch Erfahrung in der Gesundheitsversorgung ist jemand, der aktive Erfahrungen mit Krankheit, Behinderung und/oder psychischen Problemen gemacht hat und der spezifische Kompetenzen erworben hat, mit dieser Krankheit, Behinderung und/oder psychischen Problemen zu leben und mit dem soziokulturellen und institutionellen Kontext, in dem die Krankheit, Behinderung und/oder die psychischen Probleme bedeutsam sind, umzugehen.“

(van Haaster u. Koster 2005)

Strukturierte Qualifizierung als Genesungsbegleiter und Dozenten anhand des EX-IN Curriculums

---

# Verein EX-IN Rhein-Neckar e.V.

---

- Gegründet im Mai 2015
  - Ziele:
    - Durchführung von EX-IN-Kursen
    - Verbreitung der EX-IN-Idee
    - gleichberechtigter Austausch zwischen Betroffenen und Profis
    - Förderung von Kursteilnehmern
  - Mitglieder sind Betroffene, Angehörige und Professionelle
  - Neue Mitglieder sind herzlich willkommen!
-

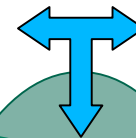
# EX-IN Kurs in Heidelberg/Karlsbad

---

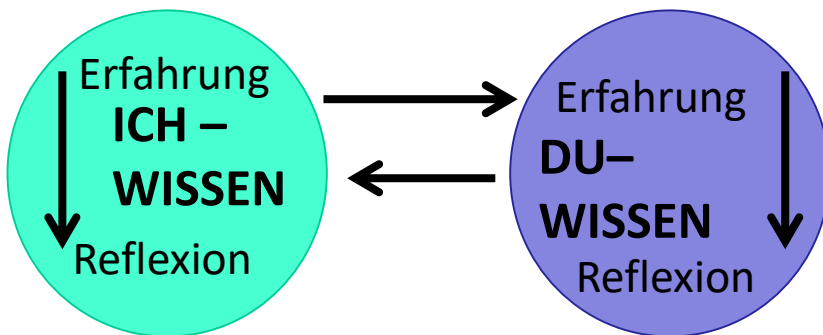
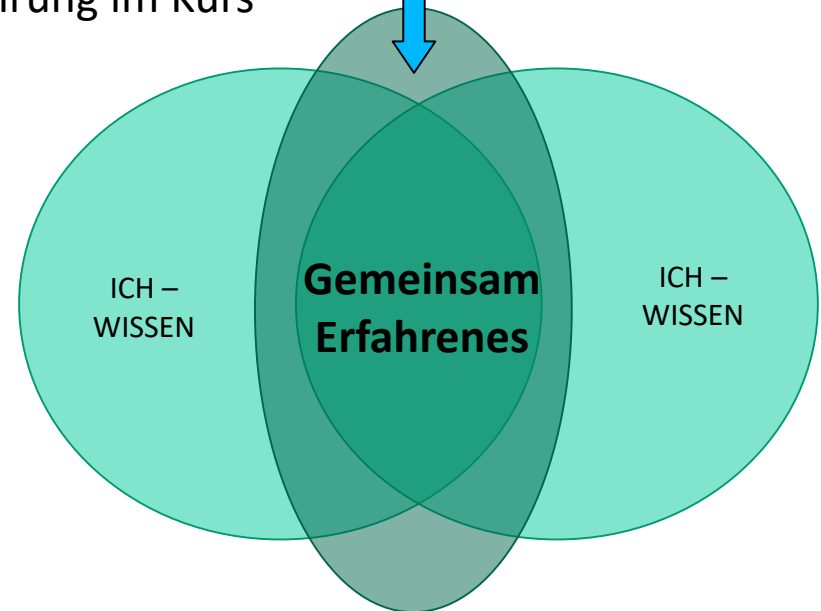
- Beginn voraussichtlich April 2019
  - Curriculum und Standards von EX-IN Deutschland e.V.
  - 4 zertifizierte EX-IN-Trainerinnen (2 Tandems)
  - Träger: EX-IN Rhein-Neckar e.V. in Kooperation mit der Uniklinik in Heidelberg und dem SRH Klinikum Karlsbad
  - Ort: Klinik für Allgemeine Psychiatrie, Heidelberg  
SRH Klinikum Karlsbad
  - Kurszeiten: Freitag 17-21h, Samstag 9-16:30h, Sonntag 9-16h  
(22 Unterrichtsstunden)
  - Gesamtteilnehmerzahl: ca. 20-25
-

# EX-IN heißt „Anders lernen“

Gemeinsam Verstandenes  
Neue Erfahrung im Kurs



= **WIR – WISSEN**



# EX- IN ist nicht...

---

- Gruppentherapie
- Selbsthilfegruppe
- Eine Arbeitsbörse
- **Die** Antwort auf alle Fragen und Erwartungen

## **ABER**

- Ein Begegnungsraum
- Ein Lernraum
- Ein Entwicklungsraum
- Eine Qualifizierungsmaßnahme

**EX-IN erweitert das Blickfeld und öffnet Türen – EX-IN bewegt.**

---



# Wichtig, um den Kurs zu machen...

---

## **Für Psychiatrie-Erfahrene bzw. Menschen, die Erfahrung mit tiefen seelischen Erschütterungen gemacht haben**

- Psychiatrie- / Krisenerfahrung
  - Bereitschaft sich in der Gruppe über eigene Erfahrung auszutauschen und Offenheit gegenüber anderen Sichtweisen
  - Erfahrung in der Selbsthilfe / Trialog ist wünschenswert
  - Alltagsvereinbarkeit
  - Personen zum Austausch im privaten Umfeld sind wichtig
  - Keine akute Krise oder Sucht
  - Finanzierung des Kurses soll sichergestellt sein (Eigen- oder Fremdfinanzierung)
-

# EX-IN Kurs - Bestandteile

---

Regulär innerhalb 12 Monate, 1 Modul = Fr-So

- 5 Basismodule
- 7 Aufbaumodule
- Vortrag über den eigenen Genesungsweg
- 2 x Praktika und Berichte
- Portfolio
- Abschlusspräsentation

# EX-IN Qualifizierung

Basismodule (je 2,5 Tage)	Aufbaumodule (je 2,5 Tage)
Gesundheitsfördernde Haltungen (Salutogenese)	Fürsprache
Empowerment in Theorie und Praxis	Selbsterforschung
Erfahrung und Teilhabe	Assessment (Ganzheitliche Bestandsaufnahme)
Perspektiven und Erfahrung von Genesung (Recovery)	Begleiten und Unterstützen
Trialog	Krisenintervention
	Lehren und Lernen
+ zwei Praktika (40 und 80 Stunden), Praktikumsberichte, Abschlusspräsentation und Portfolio (persönliches Profil)	Abschlussmodul

# Zertifikatsvoraussetzung

---

- Teilnahme an den Modulen mit max. 10 % Fehlzeit
- Praktika und -berichte
- Portfolio
- Abschlusspräsentation
- Alle Module bezahlt
- Persönliche Reifung und Eignung

## Anderes Tempo

- Einzelne „Bausteine“ können nachgereicht werden
  - Verpasste Module können an anderen Orten kostenlos nachgeholt werden
-

# Kosten

---

- 200 € pro Modul = 2400 € insgesamt
- 50 € für EX-IN Deutschland (Zertifikat)
- Zusätzliche Kosten für Verpflegung und Unterkunft
- Kleine Snacks und Getränke werden gestellt
- Eine Förderung kann beantragt werden

## **Mögliche Finanzierung durch**

- Selbsthilfeträger (Leiter einer Selbsthilfegruppe)
  - Dienste, für die man ehrenamtlich tätig ist
  - Arbeitsamt / Jobcenter (Einzelfallentscheidung)
  - Persönliches Budget, Eingliederungshilfe (Hilfepflichtkonferenz)
  - Rententräger (Einzelfallentscheidung)
-

# Was zeichnet EX-IN'ler aus?

---

- Sie stecken jemanden weniger in eine Schublade
- Begegnung findet auf Augenhöhe statt
- Der Augenmerk richtet sich auf die Stärken
- Sprechen der gleichen Sprache
- Rolle als Schnittstelle, Brücke, Bindeglied
- Sie werden als Hoffnungsträger erlebt
- Unterschiedliche Perspektiven und Lösungsprozesse werden mit einbezogen, zusammen gebracht und integriert
- Und vieles, vieles mehr...

# Beschäftigungsmöglichkeiten

---

Die beruflichen Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig und nach wie vor im Ausbau:

- Einsatzorte: Stationäre und ambulante Bereiche
- Aus- und Weiterbildung
- Forschung

Klinik (Akutstation bis Ambulanz), Tagesklinik, Tagesstätte, Reha-Einrichtungen, (ambulant) Betreutes Wohnen, Heim, Sozialdienst, Ämter, Krisenpensionen, Home-Treatment, Soteria, Peer-Beratung, Praxis, Selbständig, Lehre / Fortbildung

Die tatsächliche Arbeit hängt sehr stark vom jeweiligen Einsatzort, Einrichtung und dem EX-IN'ler selbst ab

---

# Mögliche Arbeitsaufgaben...

---

## ...eines/r EX-IN-Genesungsbegleiters/in

- Alltagsstrukturierung
- Aktivitäten
- Unterstützung bei Behördengängen und Einkauf
- Gespräche
- Gruppenteilnahmen – oder leitungen
- Deeskalationsgespräche
- Hilfe bei therapeutischen Arbeitsblättern, Gruppen oder Aufgaben



# Herausforderungen / Chancen

---

- Rollenfindung
  - Ehemaliger Patient bzw. Behandler wird zum Kollegen
  - Position gegenüber „Mitpatienten“/Klienten verändert sich
- Vorurteile (von allen Seiten)
- EX-IN „entsteht“ durch persönliche Begegnung
- Noch gibt es wenige Stellen mit eindeutigen Aufgaben

# Sonstige Möglichkeiten

---

- In den alten Beruf
- Neue Ausbildung
- Neue Job-Initiative
  
- Eigene Selbsthilfegruppe
- Ehrenamt
- Mitarbeit in politischen Gremien
- Mitarbeit bei EX-IN Rhein-Neckar e.V. , Landesverband oder EX-IN Deutschland e.V.

# Bewerbung

---

Sie finden am Ausgang, sowie auf der Homepage, eine Übersicht mit den wichtigsten Daten und Informationen.

- Schriftliche Bewerbung mit Bewerbungsunterlagen
  - Kurzes Anschreiben
  - Ausgefüllter Bewerbungsbogen
  - Lebenslauf mit Krisenerfahrung

bis 15. Dezember 2018 an alle Trainerinnen, vorzugsweise per Email

- Teilnahme an Bewerbertage am 9. Februar 2019 in Heidelberg und 2. März 2019 in Karlsbad
  - Abschicken der Zusagen und Verträge: 1-2. Märzwoche 2019
-

# Bewerbungsbogen

---

- Was sind Ihre Beweggründe an einem Kurs teilzunehmen?
  - Welche Perspektiven möchten Sie sich mit EX-IN erarbeiten?
  - Haben Sie Vorstellungen die psychiatrischen Einrichtungen zu verändern?
  - Haben Sie Erfahrung mit Dialog/Selbsthilfe?
  - Verfügen Sie über Erfahrungen als Profi/Ehrenamtliche?
  - Haben Sie Erfahrungen mit psychisch kranken Angehörigen?
  - Wie haben Sie vor den Teilnehmerbeitrag aufzubringen?
  - Haben Sie jemanden mit dem Sie sich über den Kurs austauschen können?
-

# Literaturempfehlung

---

- Jörg Utschakowski (Hg.), Gyöngyvér Sielaff (Hg.), Thomas Bock (Hg.): Vom Erfahrenen zum Experten. Wie Peers die Psychiatrie verändern. Psychiatrie Verlag, 5. Aufl. 2013
- Bettina Jahnke: Vom Ich-Wissen zum Wir-Wissen. Mit EX-IN zum Genesungsbegleiter. Paranus Verlag 2013
- Michaela Amering: Recovery: Das Ende der Unheilbarkeit. Psychiatrie Verlag, 5. Aufl. 2012
- Peter N. Watkins: RECOVERY - wieder genesen können. Verlag Hans Huber, 1. Aufl. 2009

Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit und Ihr  
Interesse!

Zeit für Fragen 😊