

Angekommen in meinem 2. („Arbeits-“) Leben

Stefanie Böttger – Genesungsbegleiterin
EX-IN 4 * Hamburg * 2009 – 2010

DGPPN 2015

Es besteht kein
Interessenkonflikt

Themen:

EX-IN Fakten
EX-IN Ausbildung
Meine Arbeit
Motivation
Voraussetzungen
Potential
Ziele
Stolpersteine
Herausforderung



**Experten durch Erfahrung[®]
in der Psychiatrie**
EX-IN Deutschland e.V.

**von der eigenen Erfahrung durch
Ausbildung zum Expertenwissen
= erzeugen von Kompetenz**

EX-IN Entwicklung

- 2005-2007: EU Projekt – EX-IN-Curriculum
- Anfang: Hamburg + Bremen
- Heute: 32 Standorte in Deutschland, lfd. neue dazu
- In Hamburg läuft jetzt der 10. Kurs
- Seit 2008: train the trainer – Ausbildung der Ausbilder
- Tandemkonzept der Ausbildungsleitung
- Qualitätssicherung durch Dachverband
- -> internationale Maßstäbe für Evaluation
- Ca. 50 % der Absolventen aus Hamburg in Peer-Arbeit

EX-IN Ausbildungsdetails

- 1. Basis Modul:
 - Salutogenese
 - Recovery
 - Empowerment
 - Trialog
 - Erfahrung und Teilhabe

2 Praktika
Abschlusspräsentation
Am Ende: Portfolio
= das eigene Profil

- 2. Aufbau Modul
 - Beraten und begleiten
 - Fürsprache
 - Krisenintervention
 - Lernen und Lehren
 - Selbsterforschung
 - Assessment
- In Hamburg Extra Module
 - Die subjektive Seite
 - EX-IN + Arbeit
 - Gruppe und Gruppenmoderation
 - **NEU**: Forschung

Meine Arbeit als Genesungsbegleiterin

- ab 2010 Moderation der Recovery Gruppe
- 2011 Peer Beratung im Albertinen Krankenhaus: Psychenet Projekt = Schnittstelle stationär - ambulant
- 2013 Fortführung der Peer Arbeit über das Albertinen Krankenhaus
- 2016 Genesungsbegleitung auf der Akut-Station im UKE

Was mich antreibt

Am 2. Ausbildungswochenende 09/2009:

- Vorbereitung des Schnupperpraktikums
 - Mein Ziel stand fest:

Ich möchte an der Basis der Psychiatrie etwas verändern, verbessern, weil ich eben so schlechte Erfahrungen gemacht habe

Was braucht es für Peer-Arbeit

- Supervision
- weitere Fortbildungen
- Vernetzung
- Solidarität unter den Genesungsbegleiterin
- Gute Reflektion
- Das Model: Vorbild sein -> Genesung ist möglich
- Das eigene Profil be-wahren

Ziele

- Rehabilitation nach Innen und Außen
- Gelebte Inklusion
- Transfer: neues Wissen über Resilienz + Salutogenese
- Integration anderer Kompetenzen
- Genesungsförderung -> Innovative Angebote
- Leistungen die ankommen -> Veränderung der Versorgung
- Erfahrungswissen verändert konventionelle Ausbildung und Studium
- Lebenswege + -Welten als Forschungsinhalt

Meine persönliche Recovery

- Ablegen von Selbst-Stigma, Scham, Schuld
- Über die Arbeit -> Steigerung meiner Belastbarkeit
- Erfolgserlebnisse -> Rückmeldung von Klienten
- Größeres Selbstvertrauen in meine Fähigkeiten
- Sinn meiner Erkrankung -> Hilfe für andere
- Chance für Teilzeit-Peer-Arbeit

Genesungsbegleitung bedeutet

- Solidarisches Zuhören
- Stärkung des Menschen im Eigen-Sein
- Persönliches Wissen: Bedeutung von Krisen und Umgang damit
- Hoffnung transportieren
- Profi's durch Erfahrung übersetzen zwischen Profi's durch Beruf, Betroffenen + Angehörigen
- Hilfe für den Alltag
- Absichtsvoll, aber keine Zielvorgaben
- Sanktionslos

Meine persönliche Zukunft

- Arbeit an der Basis -> Veränderung der Akut-Station: weniger „aufbewahren“ -> freiwillige, offene Angebote
- Genesungsgruppe (= Psychoedukation) zusammen mit einem Profi durch Beruf
- Gesprächsangebot für Patienten durch Genesungsbegleiter
- Weniger Zwang, mehr Entspannung

- -> Meine Krisen machen Sinn für andere
- -> 80 / 20 Regel
- Mein Eigensinn-Durchhaltevermögen-Hartnäckigkeit

Herausforderung auf politischer Ebene

- Anerkennung Beruf: Genesungsbegleitung
- Finanzierung der Ausbildung über die Arge
- Finanzierung der Genesungsarbeit

Gelebter Dialog -> EX-IN Ausbildung für Angehörige

- Pilot-Kurs lief über Psychenet
- 2015 /16 jetzt läuft der 1. Kurs in Hamburg

EX-IN gesamt:

- Ab 2015 EX-IN entfristet + läuft jetzt im Rahmen der universitären Bildungsakademie
- Programm und Gestaltung bleibt autonom

Stolpersteine

- Anpassung- + Professionalisierungsdruck
- Innerer Druck
- Überhöhung – Genesungsbegleiter sind die Starken
- Überforderung
- Distanzverlust
- „offenes Visier“ -> Verletzbarkeit
- Gegenseitige Berührungängste

Herausforderung:

**Das eigene Profi im „Dazwischen“
erhalten!**

**Die höchste Form des
Glücks ist ein Leben mit
einem gewissen Grad an
Verrücktheit!**

Erasmus von Rotterdam

- Erst out – dann in – mit EX-IN
- Nicht Fisch, noch Fleisch, sondern (EX-IN) Tofu
- „Nichts ist so stark, wie eine Idee, deren Zeit gekommen ist“ von V. Hugo
- EX-IN: Eine Bewegung...eine Kultur...
- „... denn im Grunde, und gerade in den tiefsten und wichtigsten Dingen, sind wir namenlos allein, und damit einer dem andern raten oder gar helfen kann, muss viel geschehen, viel muss gelingen, eine ganze Konstellation von Dingen muss eintreffen damit es einmal glückt.“ von Rainer Maria Rilke



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Stefanieboettger@Hamburg.de

www.EX-IN-Genesungsbegleitung-peerberatung.de