

# EXperienced INVOLvement

---



Erfahrungen nutzen  
Das psychiatrische Hilfesystem verändern

## 5. EX-IN – Qualifizierung in Heidelberg 2022/2023

Trainerteam:

Dr. med. S. Apondo, Uwe Cunjac,

Dr. rer. soc. Benjamin Drechsel

---

# Ablauf

---

- Vorstellung Trainerteam
  - EX-IN Grundlagen
  - Verein EX-IN Rhein Neckar
  - Genesungsbegleitung Berufsbild
  - Kursablauf, Kursinhalte
  - Bewerbungsmodalitäten
  - Zeit für Fragen
-

# EX-IN ist...

## Eine Qualifizierungsmaßnahme für Psychiatrie-Erfahrenere zur:

- Reflexion von Erfahrung
- Entwicklung von Ich-, Du- und Wir- Wissen
- Aneignung von Wissen, Fähigkeiten und Haltungen, die an Erfahrungswissen anknüpfen und dieses nutzbar machen
- 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-psychiatrische Angebote
- Aus-, Fort- und Weiterbildung, sowie Forschung

# Wie entstand EX-IN?



- Startschuss war das europäische Forschungs-Pilot-Projekt „Leonardo Da Vinci“ (Fachkräfte, Angehörige und Psychiatrieerfahrene aus Europa erforschten von 2005 bis 2007 Fragen alternativer Psychiatrie)
- 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: Südbaden, 2018: Bodensee)



# „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

---

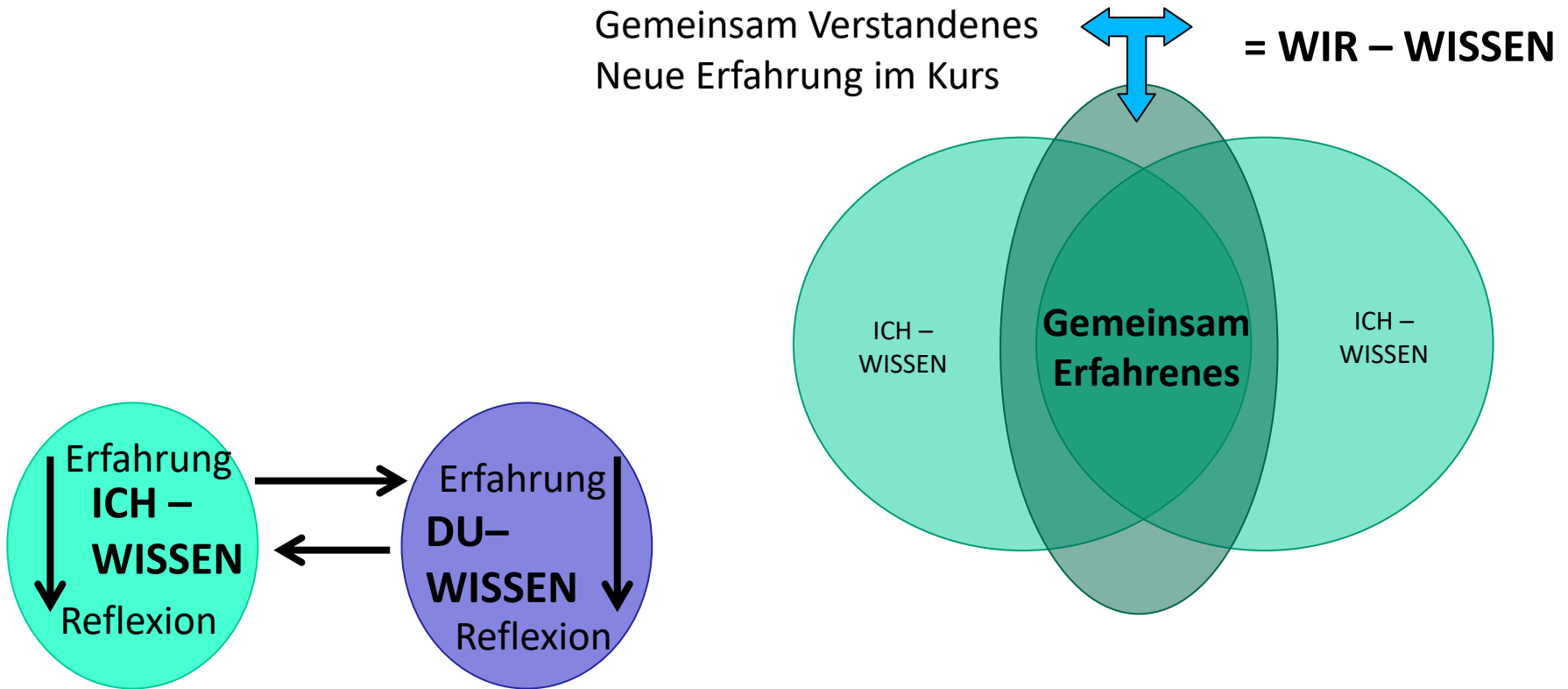
- Gegründet im Mai 2015
  - Ziele:
    - Durchführung von EX-IN-Kursen
    - Verbreitung der EX-IN-Idee
    - Gleichberechtigter Austausch zwischen Betroffenen und Profis
    - Förderung von Kursteilnehmern
  - Mitglieder sind Betroffene, Angehörige und Professionelle
  - Neue Mitglieder sind herzlich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

## 5. EX-IN Kurs in Heidelberg

---

- Beginn Ende April 2022
- Curriculum und Standards von EX-IN Deutschland e.V.
- 3 zertifizierte EX-IN Trainer (2 Tandems)
- Träger: EX-IN Rhein-Neckar e.V. in Kooperation mit der Uniklinik in Heidelberg
- Ort: Klinik für Allgemeine Psychiatrie Heidelberg, Tagesklinik Kraepelin, Thibautstr. 6, 69115 Heidelberg
- Kurszeiten: Freitag 17-21h, Samstag 9-17h,  
Sonntag 9-16h
- Gesamtteilnehmerzahl: ca. 20-25 Personen

# EX-IN heißt „Anders lernen“





# EX- IN ist nicht...

---

- Gruppentherapie
- Selbsthilfegruppe
- Einfach eine weitere Berufsausbildung
- Eine Arbeitsbörse
- **Die** Antwort auf alle Fragen und Erwartungen

## ABER

- Ein Begegnungsraum
- Ein Lernraum
- Ein Entwicklungsraum
- Eine Wende

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

---

# Wichtig für die Kursteilnahme

---

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

- Psychiatrie- /Krisenerfahrung in der Vergangenheit
- 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 sollte 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

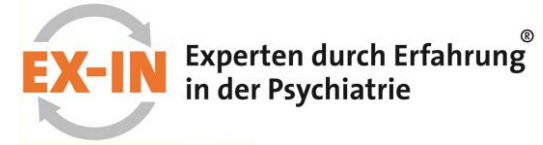
# EX-IN Qualifizierung



Basismodule (je 2,5 Tage)	Aufbaumodule (je 2,5 Tage)
Gesundheitsfördernde Haltungen (Salutogenese)	Selbsterforschung
Empowerment in Theorie und Praxis	Fürsprache
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 beim Verein kann beantragt werden, wenn andere Fördermöglichkeiten ausgeschöpft wurden

## 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?

---

- Begegnungen finden 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 zusammen gebracht und integriert
- Sie stecken jemanden weniger in eine Schublade
- 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, Beraten, Begleiten
- Gruppenteilnahmen – oder leitungen
- Deeskalationsgespräche
- Hilfe bei therapeutischen Arbeitsblättern, Gruppen oder Aufgaben

- Rollenfindung  
Ehemaliger Patient 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

---

Alle Anforderungen an die Bewerbung finden Sie auch auf [www.ex-in-rhein-neckar.de](http://www.ex-in-rhein-neckar.de)

- Schriftliche Bewerbung mit
  - Kurzem Anschreiben
  - Ausgefülltem Bewerbungsbogen
  - Lebenslauf mit Krisenerfahrung
  - **bis 20.12.2021 an alle Trainer, vorzugsweise per Email**
- Teilnahme am persönlichen Auswahlgespräch mit den Trainern (vorauss. 12./13. Februar 2022, bitte vormerken)
- Abschicken der Zusagen und Verträge: spät. erste Märzwoche

# 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?

# Voraussichtliche Kursdaten (Änderungen möglich!)



<b>Salutogenese</b>	<b>29.4-1.5. 22</b>
<b>Empowerment</b>	20.5. - 22.5.22
<b>Erfahrung und Teilhabe</b>	24.6. - 26.6.22
<b>Recovery</b>	15.7. - 17.7.22
<b>Trialog</b>	16.9. -18.9.22
<b>Selbsterforschung</b>	14.10. - 16.10.22
<b>Fürsprache</b>	18.11. - 20.11.22
<b>Assessment</b>	16.12. - 18.12.22
<b>Beraten und Begleiten</b>	20.1. - 22.1.23
<b>Krisenintervention</b>	17.2. -19.2.23
<b>Lehren und Lernen</b>	17.3. - 19.3.23
<b>Abschluss</b>	7.4. - 9.4.23

# 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

---