

...eines Psychiatrieerfahrenen (EX-IN)

## Ein bewegtes Leben





Ein Vortrag zur **EX-IN** Bewegung  
von

- Robert Jacobs
- **Zertifizierter EX-IN Genesungsbegleiter**
- **Mitglied von EX-IN Deutschland**
- **Im Vorstand des Landesnetzwerks seelische Gesundheit e.V. (NetzG-RLP e.V.)**

# Augenblick – Die *andere* Sicht...

...eines Psychiatrieerfahrenen (EX-IN)

Was ist **EX-IN** Erfahrungswissen ?

-  1. Infos zu EX-IN – Bewegung [Rückblick]
-  2. EX-IN Die Ausbildung –  
Inhalte, Möglichkeiten und Grenzen [Einblick]
-  3. EX-IN – Mein Genesungsweg  
(aus Datenschutzgründen nicht in dieser Präsentation enthalten) [Tiefblick]
-  4. EX-IN – Bewegung in RLP [Ausblick]



# 1. Rückblick – Die *andere* Sicht...

...eines Psychiatrieerfahrenen (EX-IN)

## Grundlagen über EX-IN

Schon mal was von **EX-IN** gehört...!?



- EX-IN steht für Experienced-Involvement = „Experten\*In aus Erfahrung“ – „Einbezug von Erfahrungswissen“ hier: Beteiligung Psychiatrie-Erfahrener
- Das Projekt EX-IN basiert auf der Überzeugung, dass Menschen, die psychische Krisen durchlebt haben, diese Erfahrung nutzen können, um andere in ähnlichen Situationen zu verstehen und zu unterstützen.

# 1. Rückblick – Die *andere* Sicht...

...eines Psychiatrieerfahrenen (EX-IN)

## Grundlagen über EX-IN

### Wie und Warum ist es entstanden ?

- EX-IN ist 2005 aus einem europäischen Pilotprojekt hervorgegangen. 6 Staaten mit 10 interdisziplinär arbeitenden Teams, sowie Betroffene waren beteiligt.
- Beteiligte Nationen:  
Norwegen, Schweden, Niederlande, England, Slowenien, Deutschland.
- Bereits lange Tradition der Beteiligung Psychiatrie-Erfahrener in einigen Ländern (z.B. GB, SWE, NL, NOR)
- In Deutschland seit 1989 Dialog- und Psychoseseminare (Prof. Dr. phil. Dipl. Psych. Thomas Bock, Dorothea Buck,...)
- 2006 gab es in Bremen und Hamburg die ersten EX-IN-Kurse. Mittlerweile gibt es Kurse in über 30 deutschen Städten.
- Forderung nach vermehrter Einbindung von Erfahrenen/ Nutzern z.B. auch in der UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderung und der WHO



## 2. Einblick – Die *andere* Sicht...

...eines Psychiatrieerfahrenen (EX-IN)

### Die Fortbildung bei EX-IN

#### Grundprinzipien der EX-IN-Fortbildung

- Reflexion der eigenen Erfahrung
- Entwicklung von Ich-, Du-, Wir- Wissen
- Aneignung von Wissen, Fähigkeiten und Haltungen, die an Erfahrungswissen anknüpfen und es nutzbar machen
- Austausch über Krisen- und Bewältigungserfahrungen
- Entwicklung eigener Empowerment und Recovery Strategien

## 2. Einblick – Die *andere* Sicht...

...eines Psychiatrieerfahrenen (EX-IN)

### Die Fortbildung bei EX-IN

Was ist das Erfahrungswissen?

Die individuelle Erfahrung als Ressource

- „Um ein/e Expert\*In durch Erfahrung zu werden ist es erforderlich, die eigenen Erfahrungen zu reflektieren und diese mit anderen auszutauschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.
- Es ist erforderlich, dass die Expert\*Innen ihre Erfahrungen im Vergleich mit anderen Erfahrungen, anderen Situationen und anderen Menschen, überprüfen und erproben.“ (*van Haaster & Koster 2005*)
- „Das Erfahrungswissen von Menschen, die selbst schon seelische Krisen durchlebt haben, ist eine wertvolle Kompetenz in der Begleitung von psychisch beeinträchtigten Menschen / Menschen mit psychischen Besonderheiten.
- Eine wertvolle zusätzliche Perspektive für Psychiatrie-Fachkräfte.
- Die angemessene Umsetzung dieser Grundannahme führt zu einer Verbesserung des psychiatrischen Hilfesystems.“

## 2. Einblick – Die *andere* Sicht...

...eines Psychiatrieerfahrenen (EX-IN)

### Die Fortbildung bei EX-IN

Was geschieht in der Fortbildung ?

Die individuelle Erfahrung als Ressource

- die **Fortbildung** besteht aus 12 Modulen (à 2,5 Tagen), Referaten, Portfolioarbeit und Praktika/ die Ausbildung umfasst eine Mischung von Fachvorträgen, Kleingruppenarbeit und Rollenspielen.
- Die Fortbildung wird von 2 ausgebildeten EX-IN Trainern durchgeführt. Das Tandem besteht aus einem Psychiatrie-Erfahrenen und einem professionell in der Psychiatrie tätigen Fachkraft.
- Erfahrungs-Wissen zu reflektieren und mit dem evidenzbasierten Fachwissen abzugleichen und zu verzahnen.

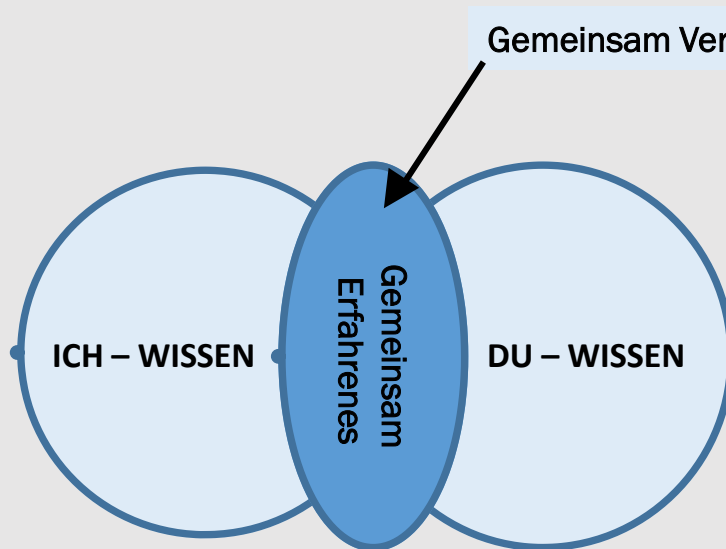
(Entwicklung eines empirisch fundierten „Wir-Wissens“)

## 2. Einblick – Die *andere* Sicht...

...eines Psychiatrieerfahrenen (EX-IN)

### Die Fortbildung bei EX-IN

Was ist das eigentlich... ?  
„Ich-Du-Wir-Wissen“



### Wir-Wissen ...

... bedeutet, durch Erfahrungsaustausch eine gemeinsam geteilte Perspektive von dem zu entwickeln, was hilfreiche Haltungen, Methoden und Strukturen zur Unterstützung von Menschen in psychischen Krisen sind.



## 2. Einblick – Die *andere* Sicht...

...eines Psychiatrieerfahrenen (EX-IN)

### Die Fortbildung bei **EX-IN**

Was geschieht in dieser Fortbildung ?

Die individuelle Erfahrung im modularen Aufbau

■ Inhalte der **Basis-Module**:

1. Salutogenese
2. Empowerment
3. Erfahrung und Teilhabe
4. Recovery
5. Trialog

■ Inhalte der **Aufbau-Module**:

6. Selbsterforschung
7. Fürsprache
8. Assessment
9. Beraten und Begleiten
10. Krisenintervention
11. Lehren und Lernen
12. Abschlusspräsentation

## 2. Einblick – Die *andere* Sicht...

...eines Psychiatrieerfahrenen (EX-IN)

### Die Fortbildung bei EX-IN

Was geschieht in dieser Fortbildung ?

Der Grundkurs (Basis)

- im **Grundkurs** wird die eigene Genesungsgeschichte reflektiert, die Rolle der Eigenwirksamkeit herausgearbeitet, um den Teilnehmer\*Innen bewusst zu machen, dass Genesung ein aktiver Prozess ist, der selbst aktiv mitgestaltet werden kann - und muss.
- Der Vortrag der eigenen Geschichte am Anfang, sowie einer Recovery-Geschichte am Ende, bei dem die Teilnehmenden öffentlich über die eigene Erkrankung (auch Suizidversuche) sprechen, ist für viele eine große Herausforderung.
- Das kann aus der Sicht von EX-IN eine befreiende, selbst-entstigmatisierende Wirkung entfalten, die bei den Teilnehmenden große Genesungsschritte ermöglicht.

## 2. Einblicke – Die *andere* Sicht...

...eines Psychiatrieerfahrenen (EX-IN)

### Die Fortbildung bei EX-IN

Was geschieht in dieser Fortbildung ?

Der Aufbaukurs (professionelles „Handwerk“ lernen)

- im **Aufbaukurs** wird reflektiert, wie jeder das, was er gelernt hat, in anderen Bereichen sozialer, gesellschaftlicher und entlohnter Arbeit einbringen kann.

Die Praktikas

- im Verlauf der Fortbildung werden verbindlich 2 Praktika in psychosozialen Einrichtungen oder Kliniken absolviert.

Das Portfolio

- Zum Ende der Fortbildung wird ein ganz persönliches Portfolio erstellt, welches die zukünftigen Genesungsbegleiter\*Innen dazu befähigt, das reflektiertes Erfahrungswissen in die aktuellen vorhandenen psychiatrischen Angebote einzubringen.

## 2. Einblicke – Die *andere* Sicht...

...eines Psychiatrieerfahrenen (EX-IN)

### Die Fortbildung bei EX-IN

Was geschieht in dieser Fortbildung ?

Die Qualifikation

- die Fortbildung **qualifiziert** dafür, als Mitarbeiter\*In in verschiedenen ambulanten oder klinischen Diensten der Psychiatrie oder als Dozent\*In in der Aus-, Fort- und Weiterbildung mit Erfahrungswissen tätig zu werden.

Das Zertifikat

- die Teilnehmer\*Innen erhalten bei erfolgreichem Abschluss das **Zertifikat** von EX-IN Deutschland e.V.

Es bietet damit Einstellungs Voraussetzungen, z.B. EUTB, psychiatrischen Kliniken, ReHa-Einrichtungen, ambulanten Diensten, psychotherapeutischen Praxen, als Dozent\*In, Anbieter\*In in der Bildungsarbeit, Selbstständigkeit, u.v.m.

## 2. Einblicke – Die *andere* Sicht...

...eines Psychiatrieerfahrenen (EX-IN)

### Die Fortbildung bei EX-IN

Was geschieht nach dieser Fortbildung ?

Zahlreiche Untersuchungen haben nachgewiesen, dass solche Erfahrungsexpert\*Innen einen wichtigen Beitrag leisten können zu:

- einem erweiterten Verständnis von psychischen Störungen
- neuem Wissen über genesungsfördernde Faktoren in der Psychiatrie
- der Entwicklung neuer Methoden mit erweiterten Inhalten in der Fachausbildung
- innovativen, Nutzer\*Innen-orientierten Angeboten

Bei Interesse an diesen Studien auf [www.exin-rlp.de](http://www.exin-rlp.de)  
Sie dürfen mich gerne auch im Anschluss darauf ansprechen.

## 2. Einblicke – Die *andere* Sicht...

...eines Psychiatrieerfahrenen (EX-IN)

### Die Wirkung von **EX-IN** Genesungsbegleitern

- Modell des Lichts am Ende des Tunnels
- HOFFNUNG-Geber und MUT-Macher
- Praktische Unterstützung / Begleitung
- Dieselbe Sprache sprechen / Dolmetscher / Übersetzer
- Emotionale Unterstützung
- In Verbindung bleiben
- Schwellenangst vermindern
- „Vorbild“-Funktion
- Sinn psychischer Störungen verstehen und annehmen
- Soziale Integration und Inklusion fördern und begleiten
- Auflösen von Stigmatisierungen / Selbststigmatisierung
- Brückenbildner zwischen den beteiligten Akteuren

# 2. Einblick – Die andere Sicht...

## ...eines Psychiatrieerfahrenen (EX-IN)

### Empirische Befunde zum Potenzial von Peer Arbeit

## EX-IN Genesungsbegleiter zeigen:

Entnommen aus dem Endbericht „EX-IN im Bezirk Oberbayern“ der wissenschaftlichen Begleitforschung der Hochschule München

#### Weitere Literaturtipps:

J. Utschakowski, G. Sielaff u.a.

Experten aus Erfahrung – Peerarbeit in der Psychiatrie © Psychiatrieverlag 2015

Jörg Utschakowski: Mit Peers arbeiten (Download © Psychiatrie Verlag 2015)

Publikation	Methode	Zeitraum/Studien	Ergebnisse summarisch; Evidenzlevel, Empfehlungen
Repper & Carter 2011	Inklusive Literatur-Review	1995 bis 2010 20 Studien; qualitative und quantitative Methoden	Positive Effekte für Nutzer: reduzierte Hospitalisierung, größere Hoffnung, Recovery, Empowerment, Selbstbewusstsein, soziale Inklusion, größeres soziales Netzwerk Effekte für Peers: Recovery, Selbstbewusstsein, soziale Netzwerke, mehr Arbeitsmöglichkeiten, Stigmatisierung/Diskriminierung durch andere Mitarbeiter Keine negativen Effekte für Nutzer Empfehlung: Ausbau von Peer-Arbeit
Doughty & Tse 2011	Inklusive Literatur-Review, NHMRC-System	1980 bis 2008 27 Studien: 17 RCT, drei quasi randomisierte und sieben Vergleichsstudien	Positive Effekte für Nutzer: höhere Behandlungszufriedenheit, höhere Recovery, Empowerment, Selbstbewusstsein, Selbstwirksamkeit, soziale Inklusion, größeres soziales Netzwerk Artizipative Forschung: Peers als Rater oder Interviewer erhielten häufiger auch negative und kritische Antworten. Keine negativen Effekte Empfehlung: Ausbau von Peer-Arbeit
Walker & Bryant 2013	Literatur Review mit Metasynthese	1990 bis 2010 20 qualitative Studien (z.B. Interviews Fokusgruppen)	Positive Effekte für Nutzer: Rollenvorbilder, stärkere Hoffnung, Motivation, größeres soziales Netzwerk, bessere, schnellere, vertrauensvolle therapeutische Beziehung zu Peers; Effekte für Peers: höhere Zufriedenheit, Recovery, Selbstbewusstsein, Wohlbefinden, soziale Netzwerke; niedrige Bezahlung und Stigmatisierung/Diskriminierung Effekte für andere Mitarbeiter: mehr Empathie und Recovery-Orientierung, Konkurrenzängste Keine negativen Effekte für Nutzer Empfehlung von Peer-Arbeit mit klarer Rolle, Training und Supervision
Pitt et al. 2013	Systematisches Review mit Metaanalyse: Cochrane Collaboration; CONSORT	1979 bis 2011 11 RCT (n= 2 796)	Positive, signifikante Effekte für Nutzer: weniger Notaufnahmen; mehr gedeckte Bedürfnisse Keine negativen Effekte für Nutzer; Niedrig-moderate Evidenz Empfehlung der gründlichen Vorbereitung bei Implementierung von Peer-Arbeit

## 2. Einblick – Die *andere* Sicht...

...eines Psychiatrieerfahrenen (EX-IN)

### Einsatzfelder von **EX-IN** Genesungsbegleitern

#### Bei den Betroffenen

- ✓ direkte 1:1 Betreuungsarbeit
- ✓ Kontakt- und Beratungsstellen (Kontakt Café; EUTB, u.w.)
- ✓ Betreutes (selbstbestimmtes) Wohnen
- ✓ Werkstätten (Rehabilitation)
- ✓ Tagesstätten / Tageskliniken
- ✓ Anbieter von Freizeitgruppen
- ✓ Anbieter von Recovery- und Empowermentgruppen
- ✓ Angehörigengruppen
- ✓ Selbsthilfegruppen
- ✓ Begleitend in der ambulanten Psychotherapie

#### In einem Team

- ✓ Mitarbeiterschulungen
- ✓ Mitarbeit bei Fallsupervision
- ✓ Teilnahme an Teamkonferenzen  
→ am „Klientenohr“
- ✓ Mitwirkung bei Hilfeplanungen
- ✓ Aufsuchende Hilfen
- ✓ Krisendienste
- ✓ Fürsprecher
- ✓ Übersetzer
- ✓ Brückenbildner
- ✓ Triadisch besetzte Selbsthilfegruppen (in Klinik)

#### Bei den Entscheidern

- ✓ Organisationsentwicklung und Qualitätsmanagement
- ✓ Politische Gremienarbeit
- ✓ Dozent\*In / Referent\*In
- ✓ Fortbildungen (Mitarbeiter)
- ✓ Expertisen

Und bei vielen mehr...



# 4. Ausblick – Die *andere* Sicht...

...eines Psychiatrieerfahrenen (EX-IN)

Was können wir in **Mainz**  
und für das Land **Rheinland-Pfalz** auf den Weg bringen...?



NetzG – RLP e.V. fördert EX-IN Genesungsbegleiter:

Supervisionsmöglichkeiten

EX-IN Netzwerke aufbauen

Moderation von Trialogen, Recovery und Empowerment Gruppen

EX-IN Kursangebote in den Landes-Fachkliniken:

(Alzey, Andernach und Pfalzkrinikum)

Erweiterte Unabhängige Teilhabe Beratungsstellen



EX-IN Kurs in Mainz:

erste Informationsveranstaltung für Interessierte am 8. Februar 2019

In den Räumen von Campus (Bildungseinrichtung der gpe Mainz)

Geplanter Kursbeginn: August 2019



# 4. Ausblick – Die *andere* Sicht...

...eines Psychiatrieerfahrenen (EX-IN)

Was können wir in **Mainz**  
und für das Land **Rheinland-Pfalz** auf den Weg bringen...?



**Was wir an Unterstützung noch benötigen:**

**Betroffene Menschen haben kaum Möglichkeiten durch eigene Mittel die Kurse zu finanzieren, daher**



- Unterstützung der Kurse mit bundes- und landesweiten Fördermitteln
- **Leistungen für Bildung und Teilhabe** über SGB II
- Kostenübernahme über SGB V als abrechenbare Leistung
- **Teilhabe in der Gesellschaft / Teilhabe am Arbeitsleben**  
Persönliche Budget in der Eingliederungshilfe über SGB VII
- Anerkennung des Erfahrungswissen als Berufliche Qualifikation
- angemessene Bezahlung nach Tarif, PsychVV und PsychPV,  
- kein „Hobby“ oder „Ehrenamt“

# 4. Ausblick – Die *andere* Sicht...

...eines Psychiatrieerfahrenen (EX-IN)



Zur Fragestellung meines Vortrages:  
„Was ist Erfahrungswissen?“

Ich hoffe ich konnte heute dazu beitragen, Ihr Wissen um das Erleben und die Erfahrung von Psychiatrie-Erfahrenen besser zu verstehen?

- ...dass es für *Leistungsanbieter und Kostenträger* eine **sinnvolle, unterstützende und kostenmindernde Qualifikation** für Psychiatrie-Erfahrene sein kann!
- ...dass es für mich als *Betroffener* und *Angehöriger*, eine Möglichkeit ist eigene **Genesungswege selbstbestimmt** gehen zu können!
- ...dass ich mir als *Psychiatrie-Erfahrener* die gesellschaftliche / politische **Unterstützung** für den Einbezug von Erfahrungswissen wünsche!

...haben Sie noch Fragen...?



# Ihr Blick – Die andere Sicht...

auf das Erfahrungswissen eines Psychatrieerfahrenen (EX-IN)



*Selbst ein Leben, das wir anscheinend vertan haben, lässt sich noch rückwirkend mit Sinn erfüllen, indem wir gerade durch die Selbsterkenntnis über uns hinauswachsen.*

© Victor Frankl (1905-1997) Dr. med et. Dr. phil, österreichischer Neurologe und Psychiater