

EX-IN – EXperience INVOLvement

Aus Psychiatrie-Erfahrenen werden Erfahrungsexperten

INGRID HOLLMANN

EX-IN ist eine Ausbildung für Menschen, die eine schwere psychische Krise durchlebt haben und zur Bewältigung das Hilfesystem in Anspruch genommen haben. In der Ausbildung erarbeiten die Teilnehmer ein Wir-Wissen. Dieses Wissen versetzt die Teilnehmer in die Lage mit ihren eigenen Erfahrungen Anderen zu helfen. Im folgenden Selbstgespräch wird genauer erklärt, was EX-IN ist, wie die Ausbildung aussieht, was Erfahrungswissen ist, wie es eingesetzt werden kann und warum es wichtig ist, dass dies passiert. Abgeschlossen wird mit einer Reflektion der eigenen persönlichen Erfahrung.

Schlüsselwörter: EX-IN, Ausbildung, Psychiatrie, Wir-Wissen, Erfahrungsexperten

INGRID, warum findest du EX-IN wichtig?

Ich bin der Meinung, dass es höchste Zeit ist, die Erfahrungen, die Betroffene gemacht haben, mehr zu berücksichtigen. Diese Erfahrungen sind nützlich, wenn es um die Hilfeplanung für die eigene Person geht, bei der Hilfe für andere Betroffene, bei der Planung von neuen Unterstützungsangeboten oder in der Forschung. Betroffene gehen anders miteinander um als professionelle Helfer. Sie haben einen anderen Blickwinkel auf die Erkrankung, sie stellen andere Fragen und manches ist für sie leichter nachvollziehbar, weil sie selbst Ähnliches erlebt haben.

Außerdem spielen bei EX-IN Themen wie Recovery, Dialog, personenzentrierte sowie ressourcenorientierte Unterstützung eine große Rolle. Das sind alles Ansätze, die meiner Meinung nach in der Psychiatrie selbstverständlich sein sollten, es leider aber oft nicht sind, jedenfalls nicht in dem Ausmaß, in dem ich es mir wünschen würde.

KANNST du mir genauer erklären was EX-IN ist?

EX-IN ist eine Ausbildung, die Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung die Möglichkeit bietet, ihre eigenen Erfahrungen mit der Erkrankung und deren Bewältigung gemeinsam mit anderen Betroffenen zu reflektieren und zu erarbeiten, welche Erfahrungen ganz persönlich sind und welche Erfahrungen von vielen geteilt werden. Dadurch entsteht WIR-Wissen, das dann genutzt werden kann, um anderen zu helfen. Die möglichen Einsatzgebiete sind vielfältig – überall, wo man Psychiatrie-Erfahrenen oder Menschen, die mit Psychiatrie-Erfahrenen zu tun haben, begegnet, kann das Erfahrungswissen nützlich sein. Es kann genutzt werden, um anderen Betroffenen zu helfen (z.B. als Peer-Berater oder Genesungsbegleiter) oder um Nicht-Betroffene aufzuklären (z.B. als Referent und Ausbilder).

EX-IN startete als Pilotprojekt, das aus dem europäischen Programm Leonardo da Vinci gefördert wurde.

Obwohl das in den EX-IN-Kursen entwickelte WIR-Wissen auf viele verschiedene Arten und Weisen eingesetzt werden kann, bedeutet dies nicht, dass jeder Teilnehmer am Ende des Kurses für alle Bereiche gleichermaßen geeignet ist oder dies sein muss. Vielmehr werden die Teilnehmer ermutigt, sich mit den Fragen auseinander zu setzen: was möchte ich, was kann ich und was passt zu mir?

EX-IN startete als Pilotprojekt, das aus dem europäischen Programm Leonardo da Vinci gefördert wurde. Ziel war die Qualifizierung von Psychiatrie-Erfahrenen, um als DozentIn oder als MitarbeiterIn in psychiatrischen Diensten tätig zu werden. Im Rahmen des Projektes arbeiteten Psychiatrie-Erfahrene, psychiatrische Fachkräfte und Ausbilder aus sechs europäischen Ländern (neben Deutsch-

land waren Großbritannien, die Niederlande, Norwegen, Slowenien und Schweden beteiligt) zusammen, um eine spezifische Ausbildung zu entwickeln, die auf dem Erfahrungswissen der TeilnehmerInnen basiert.

WIE ist die Ausbildung aufgebaut? Wie sieht die Ausbildung aus?

Den Kurs besteht aus einem Grundkurs mit fünf Modulen, einem Aufbaukurs mit sechs Modulen und einem zusätzlichen Abschlussmodul. Im Grundkurs geht es hauptsächlich darum, die eigenen Erfahrungen zu den Themen Salutogenese, Empowerment, Erfahrung und Teilhabe, Recovery und Dialog zu reflektieren. In dem Aufbaukurs lernen die Teilnehmer, wie sie ihr Erfahrungswissen für andere nützlich machen können. Die eigenen Erfahrungen fließen weiterhin ein, aber der Fokus verschiebt sich. Module wie Fürsprache, Selbsterforschung, Assessment, Beraten und Begleiten, Krisenintervention sowie Lehren und Lernen bereiten auf die verschiedenen Einsatzgebiete vor. Im Abschlussmodul muss jeder Teilnehmer eine Endpräsentation halten. Damit teilen die Teilnehmer einander und den Trainern mit, wie sie den Kurs und ihre eigene Entwicklung wahrnehmen und wie sie in Zukunft mit dem Erlernten arbeiten möchten.

Neben der Teilnahme an den Modulen und der Endpräsentation müssen zwei Praktika absolviert und ein Portfolio erstellt werden. Das Schnupperpraktikum findet während des Grundkurses statt und umfasst mindestens 40 Stunden. Während dieses Praktikums sollen die Teilnehmer die Fachkräfte wohlwollend beobachten und die verschiedenen Perspektive und Arbeitsansätze kennen lernen. Sie sollen hinterfragen, was sie nicht verstehen, und sich überlegen, welche Rolle sie als Erfahrungsexperte haben könnten. Außerdem sammeln sie (meist erste) wichtige Erfahrungen damit, was es bedeutet, auf der Seite der Hilfeleistenden statt der Hilfeempfangenden zu stehen. Dieser Wechsel ist nicht immer einfach.

Im zweiten Praktikum, das während des Aufbaukurses stattfindet, sollen die Teilnehmer ihr Erfahrungswissen anwenden und erste Erfahrungen damit sammeln. Zu jedem der Praktika muss ein Praktikumsbericht geschrieben werden, in dem die Erfahrungen, die im Praktikum gemacht wurden, reflektiert werden. Sowohl die Praktika selbst als auch deren Reflektion helfen den Teilnehmern heraus zu finden, welche Arbeitsbereiche für sie persönlich in Betracht kommen könnten. Dieser Reflektion- und Entscheidungsprozess wird auch durch das Erstellen des Portfolios unterstützt.

Das Portfolio hilft dem jeweiligen Kursteilnehmer mittels gezielter Fragen, seine Erfahrungen, seine Fähigkeiten, seine Interessen sowie Wünsche und Bedürfnisse zu reflektieren. Dies sind alles wichtige Aspekte bei der Auswahl eines Arbeitsbereiches. Man sollte aber nie aus den Augen verlieren, dass das Portfolio eine Momentaufnahme darstellt. Das Bild könnte ein oder zwei Jahre später schon wieder ganz anders aussehen.

Jedes Kursmodul umfasst minimal 22 Unterrichtsstunden und wird von zwei Trainern – einer Fachkraft und einem Betroffenen – durchgeführt. Beide haben eine Ausbildung zum EX-IN-Trainer absolviert. Ihre Aufgabe ist es dafür zu sorgen, dass ein guter und gezielter Austausch von Erfahrungen möglich ist. Innerhalb des Kurses wird

eine Vielzahl von Methoden angewandt, aber in der überwiegenden Zeit wird in kleinen oder größeren Gruppen gearbeitet. Frontalunterricht gibt es nur wenig.

WAS ist Wir-Wissen? Wie kann es eingesetzt werden und warum ist es wichtig, dass dies passiert?

Wenn jemand seine eigenen Erfahrungen reflektiert, entsteht daraus ein Wissen. Wenn zwei Personen sich über ihre Erfahrungen austauschen, werden sie in der Regel entdecken, dass sie einen Teil ihres persönlichen Wissens gemeinsam haben. Aber Wir-Wissen ist mehr als das. Zum Wir-Wissen gehört auch das Erfahrungswissen des anderen, das ich verstehen kann, das ich nachvollziehen kann und das für mich verständlich ist.

Und dann gibt es noch das Wissen, das der andere aus seinen Erfahrungen erarbeitet hat, das für mich nicht nachvollziehbar oder verständlich ist, womit ich womöglich gar nichts anfangen kann. Mich mit meinem Gegenüber darüber zu verständigen, dass es auch Dinge gibt, worin wir den anderen nicht verstehen, ist auch eine Form des Wir-Wissens.

Wir-Wissen umfasst also das gemeinsam Erfahrene, das gemeinsam Verstandene und das Verständnis darüber, was wir nicht von einander verstehen und was unser ganz eigenes und individuelles Wissen ist. In einem EX-IN-Kurs tauschen sich die Teilnehmer nicht nur mit einer, sondern mit vielen Personen aus, darunter sind Betroffene mit derselben Diagnose oder Symptomatik, aber auch welche, die ganz andere Erfahrungen haben und deren Krankheitsbild ganz andere Probleme mit sich bringt.

Wir-Wissen über das gemeinsam Erfahrene hilft mir zu unterscheiden, welche meiner persönlichen Erfahrungen nützlich sein können für andere und mit welchen meiner Erfahrungen andere Betroffene wahrscheinlich wenig oder nichts anfangen können, z.B. weil sie für sie nicht zutreffen. Wenn ich als Genesungsbegleiter mit einem Hilfesuchenden rede, kann ich gezielt die Erfahrungen einbringen, die mit der höchsten Wahrscheinlichkeit für ihn relevant sind. Und wenn ich z.B. versuche Mitarbeiter von psychiatrischen Diensten darüber aufzuklären, wie sie depressiven Menschen helfen können, und ich dies daran verdeutliche, wie es mir selbst geht, wenn ich depressiv bin und welche Hilfe ich dann von ihnen am meisten brauche, dann ist es



Abb. 1: Zum Wir-Wissen gehört auch das Erfahrungswissen des anderen

wichtig, dass ich allgemeingültige Informationen vermittele und nicht solche, die nur für mich zutreffen. Trotzdem verbinde ich es in beiden Fälle natürlich mit meinen eigenen Erlebnissen und Gefühlen.

Auch *Wir-Wissen* über das gemeinsam Verstandene und auch das von mir Nicht-Verstandene hilft mir anderen zu helfen. So wurde für mich persönlich erst im EX-IN-Kurs einigermaßen nachvollziehbar, was es bedeutet, Stimmen zu hören. Ich hatte schon vor dem Kurs genügend darüber gelesen, aber erst im EX-IN-Kurs ist es mir dank der Berichte und Aussage von anderen Teilnehmern gelungen, mich in diese Situation zu versetzen. Wenn ich jetzt jemandem begegne, der Stimmen hört, kann ich diesbezüglich zwar nicht mit eigenen Erfahrungen weiterhelfen, aber ich erinnere mich an das, was andere Teilnehmer darüber erzählt haben, was ihnen in solchen Situationen geholfen hat, und es gelingt mir viel besser als früher mich in mein Gegenüber zu versetzen.

Und dann gibt es auch Fälle, wo ich zugeben muss, dass ich das so nicht kenne, oder es für mich schwer vorstellbar ist, wie es den anderen geht: z. B. bei Psychosen, weil ich diese selbst nicht erlebt habe. Aber auch hier helfen mir die Erzählungen anderer Kursteilnehmer über ihre Gefühle und über das, was ihnen geholfen hat, meistens weiter. Und selbst wenn das mal nicht der Fall ist, verbindet mich mein Nicht-Verstehen-Können mit meinem Gegenüber. Auch ich habe erfahren, wie es ist, wenn einen keiner versteht: das Gefühl, auf einem anderen Planeten zu leben. Die dadurch entstehende Verzweiflung und Einsamkeit kenne ich selbst nur zu gut. Auch das kann verbinden.

Würde ich nur mit meinem Ich-Wissen arbeiten, könnte ich nur einem kleinen Teil der Betroffenen helfen und die Qualität meine Arbeit wäre nicht dieselbe. Fachkräften, die keine eigenen Erfahrungen haben, oder zusätzlich zu ihrem theoretischen Fachwissen nur ein Ich-Wissen haben, fehlt in der Regel diese gemeinsame Ebene mit den Patienten oder Klienten.

UND nach dem Kurs – was passiert dann?

Das hängt natürlich von der einzelnen Person ab, von ihren Wünschen, Bedürfnissen und Fähigkeiten, aber leider auch von den Möglichkeiten vor Ort. Manche Kursteilnehmer haben das Ziel, eine Vollzeitstelle zu bekommen. Viele Teilnehmer wollen jedoch „nur“ eine geringfügige Stelle und mancher Teilnehmer macht die Ausbildung in erster Linie für seine ehrenamtlichen Tätigkeiten oder die eigene persönliche Entwicklung.

Die möglichen Tätigkeitsfelder sind vielfältig und zum Teil auch sehr unterschiedlich, so dass in der Regel ein passender Anwendungsbereich gefunden werden kann. Zu den möglichen Tätigkeitsfeldern gehören beispielsweise:

- als Peer-Berater oder Genesungsbegleiter in (Tages)Kliniken oder Einrichtungen der psychosozialen Versorgung (z.B. Wohnheim, ambulant betreutes Wohnen, Werkstatt, Sozialpsychiatrische Diensten, Kontakt- und Beratungsstellen),
- bei Rententrägern, Sozialamt, Arbeitsamt oder Jobcenter,

- in der Ausbildung von Fachkräften und anderen Berufen, die regelmäßig mit Betroffenen in Kontakt kommen (z.B. Lehrer, Polizei),
- in der Medien- und Öffentlichkeitsarbeit,
- bei Projektplanung bzw. bei der Entwicklung von neuen Angeboten,
- beim Qualitätsmanagement und
- in der Forschung.

Leider sind einige diese Tätigkeitsfelder in Deutschland bis jetzt gar nicht, und viele nur in einigen Regionen etabliert. Berichte von Betroffenen, von EX-IN-Praktikanten sowie von den Einrichtungen und Institutionen, die diese Praktikanten im Haus hatten, zeigen aber, dass die Beschäftigung von Erfahrungsexperten nicht nur möglich, sondern auch sinnvoll wäre.

EX-IN hat neben der Vermittlung von *Wir-Wissen* einen weiteren positiven Nebeneffekt. Durch den Austausch mit anderen Betroffenen im EX-IN-Kurs bewerten viele Teilnehmer ihre Erfahrungen am Ende des Kurses anders als am Anfang und ordnen dies auch anders in ihr Lebenskonzept ein. Mit der veränderten Perspektive wird ein anderes Selbstverständnis möglich und das Selbstwertgefühl wird besser. Es gibt Teilnehmer, die dadurch in der Lage waren, in ihren alten Beruf zurück zu kehren, eine abgebrochene Ausbildung wieder aufzunehmen oder etwas Neues anzufangen.

Die möglichen Tätigkeitsfelder einer/s EX- IN sind vielfältig.

WELCHE Rolle spielt EX-IN-Deutschland e.V.?

Der 2011 gegründete Verein hat sich zum Ziel gesetzt, die allgemeine und berufliche Bildung durch Qualifizierung und Einbeziehung der Experten in die psychiatrische Versorgung sowie in die Aus-, Fort- und Weiterbildung von Fachkräften zu fördern. Aktuell setzt sich der Verein dafür ein, den Nutzen von Erfahrungswissen und EX-IN – als Ausbildung für dieses Erfahrungswissen im Bereich der Psychiatrie – anerkannt zu bekommen, Genesungsbegleitung als Berufsbild zu etablieren und weitere Arbeitsfelder, wie z.B. Evaluation und Forschung, zu erschließen.

Es wurden Qualitätsstandards entwickelt, und Kurse dürfen nur noch als EX-IN-Kurse angeboten werden, wenn sie als solche von EX-IN-Deutschland anerkannt wurden. Auch die Weiterentwicklung des Curriculums sowie die Durchführung von Weiterbildungen und Tagungen tragen dazu bei, Qualität und Nutzen der Arbeit der Erfahrungsexperten zu erhöhen.

Für die Eröffnung von Tätigkeitsfeldern und die Etablierung neuer Stellen in einer Region ist aber der Einsatz von EX-IN-Koordinatoren und Teilnehmern aus der Region unerlässlich.

DU hast selbst den EX-IN-Kurs gemacht?

Was war deine Motivation?

Ich war in der psychosozialen Arbeitsgemeinschaft in der Region aktiv, in der ich wohne, und mir war es wichtig, dass ich dort neben meinen eigenen Interessen auch diejenigen von anderen Betroffenen

gut vertreten könnte. Außerdem fehlte mir der Austausch mit Betroffenen, die mehr wollten als das, was vorhanden war: mehr Selbstbestimmung, mehr Selbstbefähigung, mehr Eigenverantwortung, mehr Individualität und vor allem weniger Überfürsorge.

Ich hatte in England Hilfeangebote gesehen und eine Haltung gegenüber und im Umgang mit Betroffenen erlebt, die mir hier fehlte. Durch den EX-IN-Kurs begegnete ich vielen Menschen, die etwas ändern wollten: nicht nur Betroffenen sondern auch Fachkräften. Und was mir sehr wichtig war: sie wollten dies gemeinsam machen. Ich glaube nämlich nicht, dass wir die Psychiatrie abschaffen sollten,

auch wenn ich hoffe, dass wir ei-

Der Mensch und nicht seine Symptome sollten im Mittelpunkt stehen.

nes Tages eine Gesellschaft haben, die eine Psychiatrie – auf jeden Fall das, was wir jetzt darunter verstehen – überflüssig macht. Bis es aber so

weit ist, brauchen wir die Psychiatrie. Aber es gibt keinen akzeptablen Grund, warum diese nicht anders sein kann, näher an den Bedürfnissen der Betroffenen, fokussierend auf deren Stärken statt deren Schwächen. Der Mensch und nicht seine Symptome sollten im Mittelpunkt stehen.

EX-IN hilft mir, mich dafür einzusetzen. Das Netzwerk stärkt mich und ist eine Quelle der Inspiration. Es hat mir also das gebracht, was ich mich erhofft habe, aber es brachte mir viel mehr als nur das – ich habe mich durch den Kurs auch persönlich enorm weiter entwickelt. Meine Selbstakzeptanz, mein Selbstwertgefühl und mein Selbstvertrauen haben zugenommen.

WIE waren deine persönlichen Erfahrungen mit dem Kurs? Kannst Du etwas mehr darüber sagen, was es dir gebracht hat?

Ich bin froh, dass ich den Kurs gemacht habe. Das bedeutet nicht, dass es immer einfach war. Es hat – vor allem zum Ende des Kurses – Momente gegeben, in denen ich kurz davor stand alles hinzuschmeißen. Aber ich war schon 1-2 Monate, nachdem ich mit der Ausbildung angefangen hatte, so von EX-IN überzeugt, dass ich mir vorgenommen hatte dafür zu sorgen, dass es auch in Sachsen-Anhalt einen EX-IN-Kurs geben würde, und ich war auch dementsprechend schon aktiv geworden. Ich wusste aber, dass dies bedeuten würde, dass ich selbst Trainer sein müsste, und um das werden zu können, brauchte ich den EX-IN-Abschluss. Das, zusammen mit meiner Trainerin, die gemeinsam mit mir nach Lösungen für meine Probleme im Kurs suchte, half mir durchzuhalten.

Wie ich schon erzählt habe, war der Kurs für mich sehr nützlich, weil er mein persönliches Erfahrungswissen um dasjenige von anderen Betroffenen erweitert hat, wodurch ich meine ehrenamtliche Arbeit viel besser machen konnte als zuvor. Dadurch bin ich selbstbewusster geworden und habe mehr Selbstvertrauen. Das wiederum führt dazu, dass ich mehr erreiche, was das Selbstvertrauen weiter stärkt und ein Gefühl von Selbstwirksamkeit vermittelt. Ehrenamtliche Arbeit war für mich schon immer ein Weg, meinem Leben einen Sinn zu geben und mein Selbstvertrauen nach einer Krise wieder auf-



Silke Heimes

Schreiben als Selbstcoaching

2014. 128 Seiten, mit 1 Abb., kartoniert

€ 14,99 D

ISBN 978-3-525-40457-7

Sie möchten sich selbst besser verstehen? Sich ein guter Begleiter und Berater sein? Den Schlüssel dazu bietet dieses Buch. Schreibend können Sie sich selbst coachen!



Peter M. Wehmeier

Erfolg ist, wenn es mir gut geht!

Burnout vermeiden durch Selbstmanagement

2013. 171 Seiten, mit 3 Abb. und 7 Tab., kartoniert

€ 14,99 D

ISBN 978-3-525-40449-2

eBook: 11,99 D

ISBN 978-3-647-40449-3

»Das Buch ist eine ausgezeichnete Anleitung zum Selbstmanagement! Es enthält eine Fülle von nützlichen Informationen und empfiehlt sich nicht nur für die Burnout-Vermeidung, sondern für alle Bestrebungen, effektiv an sich und der eigenen Weiterentwicklung zu arbeiten!«
schule.at (DDr. Franz Sedlak)

Claude-Hélène Mayer / Stephan Hausner (Hg.)

Salutogene Aufstellungen

Beiträge zur Gesundheitsförderung in der systemischen Arbeit

2014. Ca. 320 Seiten, Paperback

Ca. € 29,99 D

ISBN 978-3-525-40370-9

Erscheint November 2014

V&R

Vandenhoeck & Ruprecht

www.v-r.de

und Öffentlichkeitsarbeit oder in Planung und Organisation zu arbeiten.

Den Trainerkurs machte ich nicht, weil ich glaubte, dass ich wirklich eine gute Trainerin sein würde, sondern mehr aus der Überlegung heraus, dass gar keine Betroffenentrainer und somit gar keine Kurse in Sachsen-Anhalt sicher schlimmer wäre als ich als suboptimale Trainerin. Inzwischen durfte ich erfahren, dass ich eine gute Trainerin bin; dass meine eigene Emotionalität dies nicht ausschließt. Es gibt Kursteilnehmer, die meine Emotionalität ausdrücklich wertschätzen, weil sie ihnen hilft, einen anderen Bezug zu ihren eigenen Gefühlen und zu Ausdrucksmöglichkeiten dafür zu bekommen. Ich habe erfahren, dass meine „Überempfindlichkeit“ mir auch helfen kann zu spüren, wie es anderen geht. Mag sein, dass ich nicht immer diplomatisch bin, aber ich bin trotzdem sehr wohl in der Lage, Fragen so zu stellen und Ideen so vorzuschlagen, dass sie von dem anderen gehört werden können. Wahrscheinlich weil mir jeder ansehen kann, dass es meine Absicht ist zu unterstützen und nicht zu verletzen. Und weil ich – jedenfalls wird mir das immer wieder gesagt – authentisch bin und auch keine Angst habe mich verletzbar zu machen, in dem ich mich zeige.

Leider ist es mir bisher noch nicht gelungen, den Kurs in Sachsen-Anhalt zustande zu bringen. Es ist schwerer, als ich dachte, genug Interessenten zu finden. Viele Betroffenen scheinen Angst zu haben, sie könnten durch den Kurs wieder in eine Krise geraten. Das Risiko lässt sich natürlich auch nicht völlig ausschließen, aber wer nie an seine Grenzen geht, kann sich auch schlecht weiter entwickeln.

HAST Du dein Erfahrungswissen anwenden und weitergeben können?

Ja definitiv, und nicht nur in meiner Rolle als EX-IN-Trainerin. Wenn ich anderen Betroffenen begegne und mich mit ihnen unterhalte, fließt mein Erfahrungswissen fast immer mit ein. Mit Erfahrungswissen meine ich das Wir-Wissen, das ich mir im EX-IN-Kurs erarbeitet habe und das sich bei jedem Austausch weiter ergänzt. Während meiner Arbeit als EX-IN-Trainerin gab es immer mal wieder Gelegenheit mein Erfahrungswissen weiterzugeben. Das kann als Hinweis, Aussage oder Bericht geschehen oder auch in Form unmittelbarer Unterstützung von Teilnehmern. Die positiven Erfahrungen, die ich damit gemacht habe, geben mir den Mut nun auch als Genesungsbegleiterin zu arbeiten, vorerst noch nicht als Mitglied im Team in einer Einrichtung, aber wer weiß, vielleicht in einigen Jahren ... ▣

Literatur

- Bock T. (2009). Aus Erfahrung anders – ein Überblick. Soziale Psychiatrie 01/2009: 4-5
- Dochat A. (2011). Wenn Experten durch Erfahrung auf erfahrene Experten treffen. Psychosoziale Umschau 4/2011: 4-6.
- Freitag R. (2011). Experienced Involvement – EX-IN. Einbeziehung Psychiatrie-Erfahrener als Experten aus Erfahrung. Sozialpsychiatrische Informationen 1/2011: 30-32.
- Jahnke B. (2012) Vom Ich-Wissen zum Wir-Wissen – Mit EX-IN zum Genesungsbegleiter. Neumünster: Psychiatrieverlag
- Joel S. und Jahnke B. (2012). Was hat EX-IN eigentlich mit uns gemacht? Die Perspektive der EX-IN Absolventen. Kerbe 4/2012: 34-35.
- Lange K. (2008). Erfahrene verändern die Psychiatrie. Europäisches Pilotprojekt EX-IN schafft Modelle der Nutzerbeteiligung. Psychosoziale Umschau 1/2008: 4-5.
- Monheimius W. (2012). Aus Vuknerabilität kann Resilienz werden. EX-IN als Medium einer sozialpsychiatrisch ganzheitlich begründeten Resilienzförderung. Kerbe 4/2012: 32-33
- Räthke C.(2009) „Unser Anderssein ist unsere Stärke“. Erfahrungen mit EX-IN. Soziale Psychiatrie 01/2009: 9-10.
- Utschakowski J. (2008) Erfahrung nutzen – Psychiatrie verändern. Pro Mente Sana aktuell 03/2008: 12-13
- Utschakowski J., Sielaff G. und Bock T. (2009). Vom Erfahrenen zum Experten. Wie Peers die Psychiatrie verändern. Bonn: Psychiatrie Verlag.
- Utschakowski J. (2010). Licht am Ende des Tunnels. Das Projekt EX-IN qualifiziert Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung zu Genesungsbegleitern. Pflegen Psychosozial 2/2010: 29-33.
- Utschakowski J. und Daszkowski J. (2012). EX-IN-Ausbildungen: Experienced Involvement – Pro & Kontra. Psychiatrische Praxis 2012; 39: 202-204.
- Utschakowski J. (2013). Genesungsbegleiter in der Psychiatrie. Neue Perspektiven für die Psychiatrie durch Experten mit praktischer Erfahrung. Theorie und Praxis der Sozialen Arbeit 2/2013: 141-147.
- <http://www.ex-in.de> – offizielle Seite von EX-IN Deutschland e.V.
- <http://www.ex-in.de/?q=ausbildung/ex-in> – hier steht das Curriculum als PDF-Datei zur Download zur Verfügung
- <http://www.ex-in.info> – EX-IN-Webseite von FOKUS (Projektbeteiligte). Hier stehen viele der oben genannte Artikeln als PDF zum Download zur Verfügung
- <http://www.johanneshaus.de/ex-in.html> – Hier finden stehen die beiden Artikeln aus der Kerbe als PDF-Datei zu Verfügung.
- http://www.ex-in-nrw.info/html/ex-in_evaluation.html – hier gibt es mehrere Bachelorarbeiten zum Thema EX-IN zum Downloaden
- <http://www.psychiatrie.de/arbeit/ex-in/> – Seite des Psychiatrienetzes mit Informationen über EX-IN

Ingrid Hollmann

geb. 1965 in den Niederlanden, kam 2000 nach 13½ Jahren in England nach Deutschland. Selbst betroffen vertritt sie seit 2008 die Interessen von Menschen mit einer psychischen Erkrankung bzw. seelischen Behinderung in der Region Halle-Saalekreis in Sachsen-Anhalt. Sie hat in Großbritannien drei Jahre Ergotherapie studiert, aber das Studium störungsbedingt nicht erfolgreich abgeschlossen. Wichtig für die Bewältigung ihrer Problematik waren zwei Aufenthalte in einer therapeutischen Tagesklinik, ihre ehrenamtliche Arbeit, sowie EX-IN. Seit ihrer Zertifizierung als Experte durch Erfahrung in der Psychiatrie (2010) und EX-IN-Trainerin (2011) arbeitet sie als EX-IN-Trainerin, Referentin, Genesungsbegleiterin und Beraterin. Seit März 2013 ist sie Vorstandsmitglied in EX-IN-Deutschland e.V.

Kontakt:

eMail: EX-IN@gmx.net
Tel.: 03461 2396624
mobil: 0157 77042406



Quelle: Autorin