3 | 2018
Winter

SelbstHilfe

Verband Ariadne - für die psychische Gesundheit aller

Wege entstehen dadurch, dass man sie geht...

(Franz Kafka)

Passa Postato / Taxe Percue - Poste Italiane Spa - Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004, n. 46) art.1, comma 2, DCB BOLZANO - Reg.al tribunale di Bolzano n. 17/95 del 3.7.1995 - Periodico quadrimestrale - Nr.3/2018

Erste EX-IN Genesungs-begleiter/innen in Südtirol

Interview mit Renate Ausserbrunner, Präsidentin und Kursleiterin Verband Ariadne

Wie hat alles begonnen?
Angefangen hatte alles mit der Tagung im Mai 2015 in Bozen: „Seelisch gesunden – ich werde aktiv". Vertreter/innen von Betroffenen-Organisationen aus dem In- und Ausland erzählten von ihren Genesungsgeschichten und ihrem Engagement in der Arbeit mit Menschen mit psychischer Erkrankung, um für diese Modell und Hoffnungsträger/innen für ein „neues", selbstbestimmtes und sinnerfülltes Leben in der Gesellschaft sein zu können.

Ihre Tätigkeitsbereiche als Peer-Unterstützer/innen reichten von der direkten Begleitung von Menschen mit psychischer Erkrankung im Alltag, dem Übergang von einem Krankenhausaufenthalt wieder zurück in ihr gewohntes Umfeld, von Mitarbeit in psychiatrischen und sozialpsychiatrischen Diensten sowie im Bereich der Aus- und Weiterbildung für professionell in diesem Bereich tätige Personen. Besonders beeindruckt hat uns die Genesungsgeschichte von Andreas Jung, der später auch als Trainer für die erste EX-IN-Genesungsbegleiter-Ausbildung in Südtirol gewonnen werden konnte.

Weshalb war die Umsetzung für den Verband Ariadne wichtig?
Bei dieser Tagung wurde dem Vorstand von Ariadne klar, dass Menschen im deutschsprachigen Ausland und im italienischen Inland mit dem Einbezug von Betroffenen weiter sind als wir hier in Südtirol. Wir erfuhren von verschiedenen Betroffenen-Bewegungen, die ihren Genesungsweg aktiv selber in die Hand nehmen und wie viel Energie und Kraft das frei setzen kann.

Der Funke sprang auf uns über: Die Genesungsgeschichten zeigten, dass Menschen auch aus schwierigsten Situationen herauskommen können, und dass es Menschen möglich ist, ihr Leben zu verändern.

Im Jahr 2015 starteten die trialogischen Treffen in Meran und auch in der dortigen Kerngruppe wurde die Idee von EX-IN diskutiert. Gemeinsam war man der Überzeugung, dass es auch in Südtirol Genesungsbegleiter/innen braucht. Der Vorstand von Ariadne hat sich letztendlich für EX-IN entschieden, weil er es, unterstützt von der Planungsgruppe, als das vollständigste und ausgereifteste Modell ansah. Daraufhin hat der Vorstand des Verbandes die Entscheidung getroffen, eine erste EX-IN-Ausbildung zu starten. Der Psychiatrische Dienst Meran machte sich dafür stark und auch der politische Wille in Südtirol war da. Das sieht man auch daran, dass die Figur des Genesungsbegleiters in das Omnibus-Gesetz aufgenommen wurde. Durch die EX-IN-Ausbildung wird auch der UN-Konvention zu Teilhabe und Inklusion Rechnung getragen.

Nun ging es mit der Vorbereitung eines ersten EX-IN Genesungsbegleitungskurses in Südtirol los: mit Informations- und Sensibilisierungsarbeit für Betroffene und Profis, mit der Zusammenarbeit mit politischen Verantwortungsträgern und verschiedenen Diensten, um für die EX-IN-Genesungsbegleiter/innen bezahlte „Danach-Einsatzmöglichkeiten" zu schaffen. Das war kein leichtes Unterfangen und wir sind immer noch mittendrin, aber zuversichtlich und erste Pilotprojekte sind schon geplant bzw. am Laufen.

Warum ist der Einbezug von psychiatrieerfahrenen Menschen wichtig?
Der Einbezug von psychiatrieerfahrenen Menschen ist für alle Beteiligten

Die Ausbildung
EX-IN wird als Tandem von Menschen mit Psychiatrieerfahrung und Fachpersonen durchgeführt, die gemeinsam einen eigenen Kurs für Ausbilder/innen absolviert haben.

Die Ausbildung setzt sich aus einem Grund- und einem Aufbaukurs zusammen.

Der Grundkurs umfasst die folgenden Module:
- Gesundheitsfördernde Haltungen (Salutogenesung)
- Empowerment/Selbstbefähigung
- Erfahrung und Teilhabe
- Recovery/Gesundung
- Trialog

Der Aufbaukurs umfasst folgende Module:
- Selbsterforschung
- Fürsprache
- Ganzheitliche Bestandsaufnahme
- Beraten und Begleiten
- Krisenbegleitung
- Lehren und Lernen
- Abschlussmodul: Präsentation

Zusätzlich werden im Rahmen der Ausbildung zwei Praktika geleistet und jede/r Teilnehmer/in erstellt ein Portfolio (Bestandaufnahme und Zukunftsplanung).

und für die Gesellschaft sehr wichtig, denn dadurch verändert sich das Bild von psychisch erkrankten Menschen, die von der Gesellschaft noch immer als nicht vollwertige Mitglieder, als Patient/innen und als nicht belastbar gesehen werden. Es ist ein wichtiger Schritt in Richtung Enttabuisierung und Entstigmatisierung, wenn Personen zu ihrer Problematik stehen und sich öffentlich zeigen können. Psychische Erkrankung soll als ein Bestandteil unseres Lebens gesehen werden, die uns alle treffen kann. Die erkrankten Menschen sollen nicht mehr so ausgeliefert und auf Hilfsangebote angewiesen sein. Betroffene sollen sich selber zu Wort melden und mitgestalten können, gerade auch bei ihren jeweiligen Behandlungswegen, was bei uns in Südtirol noch viel zu wenig möglich ist.

Was steht im Mittelpunkt der EX-IN-Ausbildung?

Kernpunkt der EX-IN-Ausbildung ist die persönliche Recovery-Geschichte der einzelnen Teilnehmer/innen, ihre Genesungsgeschichte. Im Laufe der Ausbildung findet ein bedeutender Prozess von Emanzipation und Empowerment statt, der folgende Wirkung hat: Den anderen zu zeigen: *Ich habe mein Schicksal gemeistert. Ich kann aus dieser Erfahrung an Wert schöpfen und diesen anderen Menschen zur Verfügung stellen. Ich kann Bindeglied als Expert/in in eigener Sache sein und einen reichen Erfahrungsschatz einbringen, auch für die Profis in den Diensten.* Das fehlt bei uns in Südtirol noch weitgehend.

Gab es Stolpersteine oder welche Schwierigkeiten mussten gemeistert werden?

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Vergangenheit und Krankheit ist nicht einfach, denn man muss sich den schwierigen Lebensphasen, die wieder „auftauchen" stellen und diese aufarbeiten. Nicht alle können sich dieser Herausforderung gleich stellen, was auch stark vom jeweiligen Krankheitsbild abhängt. Eine große Rolle spielen dabei auch folgende Komponenten:

- Wie weit kann ich zu meiner Krankheit stehen?
- Wie selbstverständlich ist sie mir geworden?
- Wie weit kann ich damit leben?
- Kann ich meine Krankheit annehmen?

Die größere Herausforderung wird es für die Absolvent/innen aber nach der Ausbildung sein, sich selber in der Rolle als EX-IN Genesungsbegleiter/in zu finden. Es braucht viel Geduld und Verständnis von allen Seiten und Zeit für Entwicklung.

30 Personen hatten sich für den über ein Jahr laufenden Kurs angemeldet. Nach den Bewerbungsgesprächen startete der Kurs mit 20 Teilnehmer/innen Ende November 2017.

Im Jänner 2019 findet das Abschlussmodul statt. Wie bei jeder länger währenden Ausbildung gab es auch hier viele Höhen und Tiefen; alle beteiligten Teilnehmer/innen, Trainer/innen, Kursleitung und Organisationsbüro haben eine Menge gelernt und viele neue Erfahrungen gemacht. Einige Personen sind unter anderem aus gesundheitlichen, aus zeitlichen und organisatorischen Gründen wieder aus dem Kurs ausgestiegen; Beruf, Familie und Ausbildung ließen sich nicht immer unter einen Hut bringen.

Die Personen, die die Ausbildung im Jänner abschließen, sind hoch motiviert und engagiert für ihre zukünftige Tätigkeit als EX-IN-Genesungsbegleiter/innen. Sie sind Vorreiter/innen für eine starke Betroffenen-Bewegung, deren Stimme unsere psychiatrischen und sozialpsychiatrischen Lebenswelten, unsere gesamte Gesellschaft dringend nötig hat. ●

Einige der zukünftigen EX-IN Genesungsbegleiter/innen mit den Trainer/innen Andrea und Elias

Die Erfahrungen der Teilnehmer/innen

Grundprinzip persönliche Recovery: Woran wir glauben sollen?

Sigrid

An uns selbst. Nicht daran, dass uns ein Dienst rettet, ein Mensch in unserem Umfeld, nicht irgend ein Weltbild wird uns retten, oder unser Partner. Wir selbst sind unseres Glückes Schmied.

Aber nein, nein, nein, fangen wir von vorne an.

Als ich meine größte Krise hatte in meinem Leben, war ich schwer psychotisch. Ich habe meine Medikamente abgesetzt und dann war in meinem Kopf die Hölle los. Ich war extrem depressiv und grübelte. Hätte ich klar denken können, hätte ich gedacht, es geht nicht mehr weiter.

Und dann war der Gedanke aus dem Nichts da: Du musst hoffen. Aus dem Stehgreif, in einem Kreislauf von negativen Gedanken und negativen Gefühlen, die mich übermannt haben, war der Gedanke da, dass ich hoffen müsste, aber nicht nur muss, sondern hoffen wollte.

Recovery in der Psychiatriebewegung heißt, Hoffnung als Grundbedingung von Entwicklung und Gesundung zu haben, nicht Zweckoptimismus sondern Hoffnung. Man kann es sich so vorstellen: Wenn du versuchst, gesund zu werden, auch mit einer psychischen Erkrankung, dann lernst du, Gefühle anders zu bewerten. Es geht nicht mehr um schlechte und gute Gefühle, es gibt nur Emotionen, die einen überschwemmen können. Diese solltest du nicht wegdrängen, damit sie dann noch irgendwoher, aus der Unsicherheit des Unterbewusstseins hervortreten und du ihnen noch viel mehr ausgeliefert bist. Einfach einmal Gefühle spüren, sie nicht bewerten. Ein langer Weg, doch wirklich möglich.

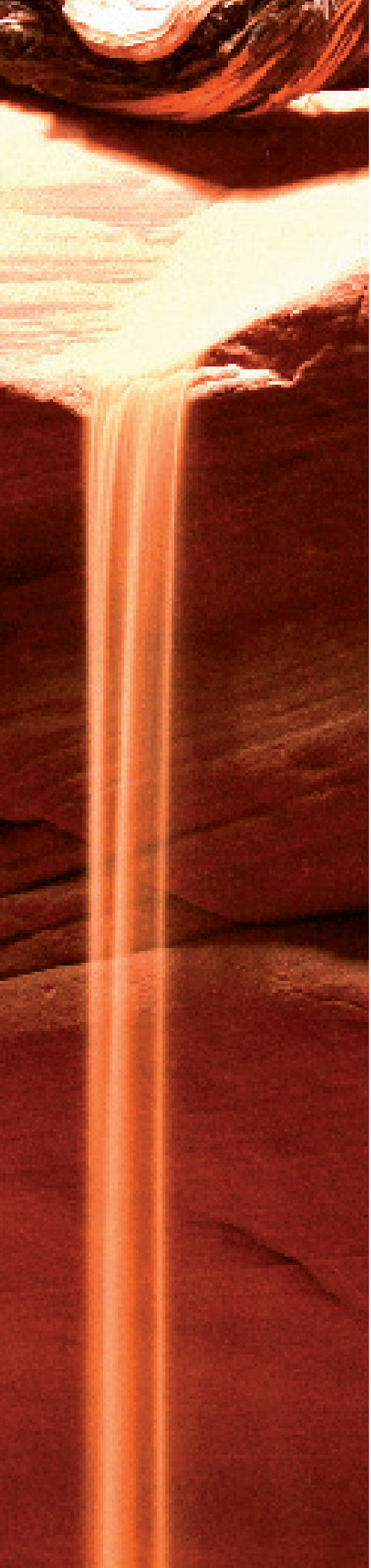
Recovery bedeutet aber auch, an sich zu glauben. Der Spruch der besagt: Die Person, die ich heute bin, möchte der Person, die ich vor fünf Jahren war, sagen: „Danke, dass du nicht aufgegeben hast, du bist wunderbar!", kann dir einfach eine Stütze sein.

Wenn man vom Gedanken ausgeht, dass man seine Lebensgeschichte und seine Fehler akzeptieren soll und kann, kann man auch zurückschauen und sagen: Ja, ich war stark, und ja, ich habe viel erreicht und viel geschafft. Ich war es, die oder der weitergemacht hat und die oder der sich für die Dinge bewundern kann, die sie oder er ausgehalten hat und sich verändert hat. Ich habe viel erreicht, auch wenn es sehr schwierig war. Mit diesem Bewusstsein kann jeder und jede an eine Zukunft glauben, wissend, ich finde einen Weg zu einem Ziel, das ich haben möchte.

Wenn ich hoffe, habe ich dann vielleicht auch das Glück, dass ich einen Sinn habe im Leben, vielleicht ein Kind, eine Arbeit, vor allem aber mich selbst und Freude am Leben. Wenn diese alle Dinge gegeben sind, dann, ja dann kann Recovery gelingen. Kennt ihr den Begriff eierlegende Wollmilchsau? Alles muss man können, alles muss man wissen, alles muss man schaffen. Ich habe aus dem Konzept Recovery gelernt, dass ich auch Schwächen haben darf, und diese mir erlauben kann. Wieso soll ich alles können, wissen und wollen, schlichtweg unfehlbar sein? Das wäre ja langweilig, und ich würde niemanden mehr brauchen. Vielleicht ist es ja gerade meine Stärke, nicht alles zu können, dann muss ich ja mit Menschen arbeiten und in Kontakt treten. Ich mag das.

Vazlav Havels Spruch zum Thema Hoffnung meint vereinfacht gesagt, dass Hoffnung nicht bedeutet, dass man weitermacht, in Erwartung auf ein Happy End, man macht weiter, weil etwas Sinn macht, egal wie es ausgeht. Camus sagt sinngemäß, dass man aufgeben oder sich einen Kaffee machen kann. Manche Menschen sagen, am Ende ist alles gut, und wenn nicht alles gut ist, ist es nicht das Ende. Wir Südtiroler sagen zu diesen ganzen Zitaten und Sprüchen: *„Wert schun passen."*

Alle diese Prinzipien sind Prinzipien aus EX- IN und Recovery, die wir zukünftigen Genesungsbegleiter irgendwie schon wussten und mittels unserer Ausbildung vertieft haben. Durch diese Grundhaltung wollen wir Menschen in Krisen begleiten, in ihre neue Lebenswelt wieder ausgestattet mit Hoffnungen, Zielen und Sinn. Wir warten dort. ●



Trau dich, wenn du was verändern willst!

Dorothea

Dieser Leitsatz, der mich schon einmal aus einer großen Ohnmacht befreite, motivierte mich nach meiner Pensionierung, die Ausbildung zur EX-IN Genesungsbegleiterin zu machen. Die Möglichkeit, an einer positiven Veränderung der psychiatrischen Versorgung mitzuwirken und anderen Menschen durch die Bewältigung der eigenen Krisen Hoffnung zu machen, sprach mich dabei besonders an.

Die Ausbildung selber übertraf dann bei Weitem meine Erwartungen. Sie bot mir die Möglichkeit, einen verdrängten Teil meines Lebens zu reflektieren und die Wendepunkte und Bewältigungsstrategien meiner Krisen mit den anderen Kursteilnehmer/innen auszutauschen. Der Unterricht wurde von den vier Trainer/innen sehr lebendig, einfühlsam und kompetent gestaltet. Durch den Austausch in der Gruppe, in der die gemeinsamen Erfahrungen mit großem Respekt behandelt wurden, entwickelte sich ein ganz besonderes Zusammengehörigkeitsgefühl. Ich fand es wunderbar zu sehen, mit wie viel Energie und Selbstbewusstsein die Teilnehmer/innen trotz der vielen tiefgreifenden Lebenseinschnitte unterwegs waren. Es war für mich eine Lebensschule, in der ich nach jedem Modul reich an neuen Erkenntnissen und Erfahrungen nach Hause ging.

Ein besonderes Erfolgserlebnis war der Austausch bei einem Weiterbildungstag mit den Lehrpersonen in der Landesfachschule für Sozialberufe „Hannah Arendt“. Wir wurden dort sehr offen aufgenommen und bereits für Referate in Schulklassen eingeladen. Auch das Praktikum in den verschiedenen Einrichtungen des Sägemüllerhofes in Gais, wo ich mehrere wunderbare Menschen begleiten durfte, hat mir gezeigt, dass ich auf dem richtigen Weg bin.

Ich bin fest davon überzeugt, dass Genesungsbegleiter/innen auch in Südtirol die professionelle Gesundheitsversorgung ergänzen und bereichern werden und betrachte deren Einbeziehung als einen großen Schritt in Richtung Suizidprävention. Das lässt hoffen, dass psychiatrische Anliegen stärker berücksichtigt werden und dass dadurch auch Menschen, die durch traumatische Erlebnisse teilweise verstummen, eine Stimme erhalten.

Ich bin dankbar, dass mir EX-IN die Chance eröffnet hat, meine Vergangenheit zu reflektieren und meine gelebten Krisenerfahrungen als einen wertvollen Schatz anzuerkennen. Dadurch fühle ich mich stark genug, anderen Menschen durch meine positive Genesungsgeschichte Hoffnung zu machen und zu zeigen, dass es gerade die großen Krisen und Niederlagen meines Lebens waren, die mich zu einer starken und selbstbewussten Frau gemacht haben.

Nach Abschluss der Ausbildung freue ich mich auf gemeinsame EX-IN Projekte und kann mir gut vorstellen, als „Referentin aus Erfahrung“ Aufklärungs- und Sensibilisierungsarbeit zu leisten.

EX-IN Ausbildung - Warum?

Paula

Das erste Modul der EX-IN Ausbildung in Südtirol begann am 30.11.2017. Jetzt sind wir mit Modul 11 fertig. Noch ein Modul im Jänner und insgesamt 120 Stunden Praktikum und unsere Ausbildung ist abgeschlossen.

Für mich war es eine sehr intensive und hilfreiche Ausbildung. Wie erwartet, konnte ich Teile meiner schmerzhaften Depression in der Gruppe reflektieren und verarbeiten. Durch den intensiven Austausch unserer Erfahrungen und der kompetenten und liebevollen Führung unserer vier Trainer/innen konnte ich mein Erfahrungswissen vom Ich zum Du und gemeinsam zum Wir-Wissen ausbauen.

Südtirol hat trotz - oder vielleicht gerade wegen - der guten wirtschaftlichen Situation immer mehr psychisch Kranke und Suizide. Von den Institutionen her sind wir gut aufgestellt. Doch die Selbst- und Fremdstigmatisierung im Bereich psychische Krankheit bzw. Gesundheit machen es vielen Menschen schwer, sich selbst, den Angehörigen und Arbeitskollegen die Krankheit einzugestehen und sich professionelle Hilfe zu holen.

Wir als Genesungsbegleiter wollen vor allem gegen die Stigmatisierung ankämpfen, in dem wir selbst unsere Geschichte erzählen und indem wir uns im Trialog und durch die Bekanntmachung dieser Möglichkeit als selbstsichere und uns selbst wertschätzende Mitmenschen zeigen. Die EX-IN Ausbildung hat uns Kraft, Mut und Instrumente gegeben, um unser Empowerment zu stärken und vor allem unsere Stärken zu sehen. Unser Erfahrungswissen hilft uns, das Leid und die Sprachlosigkeit in den akuten Krankheitsphasen anderer zu verstehen und mit ihnen auszuhalten. Wir wollen Hoffnungsträger sein in Momenten der völligen Hilflosigkeit.

Wir wissen sehr wohl die Hilfen der Institutionen und Profis zu schätzen. Wir wollen aber unter allen Umständen vor allem als PERSON in seiner ganzen WÜRDE als MENSCH behandelt werden.

Ins Rauschen hinein

Marianne

Kann sein, dass uns nichts mehr berührt
Die Wärme der Körper
Die Irrfahrt der Wörter
Das Netzspiel: wer fängt, wer verschießt
wer läuft aus dem Feld und
verschwindet wie Tage im Regen
Dagegen sollten wir uns auflehnen
Mit entschiedenen Gesten
gegen unsere verknöcherte Gewohnheit
gegen das, was sich einprägt
ins Gedächtnis papierdünner Haut

Aus: Ins Rauschen hinein / Feder. Stein / Ein Rest Nacht

Meine EX-IN Erfahrungen

Albin

An der Ausbildung zum EX-IN Genesungsbegleiter nehme ich teil, da auch meine schweren psychischen, seelischen Krisen Voraussetzung für die Teilnahme sind. Diese Erfahrungen dürfen wir vom ICH-DU-WIR Wissen sammeln und so können wir anderen Betroffenen helfen, sie beraten und begleiten. Ich kann sagen, dass dieses Erfahrungswissen unser großer Schatz ist, und zu gelebter Weisheit führt. Während der EX-IN Ausbildung bekam ich einen liebevolleren Umgang zu mir selbst und zu meinen Mitmenschen. Durch die Reflexion und die Auseinandersetzung mit mir lernte ich mich selbst besser kennen und mich so anzunehmen, mich so zu akzeptieren, wie ich bin.

Ich sehe die Tätigkeit der EX-IN Genesungsbegleitung als sehr wertvoll, weil EX-INler einen anderen Zugang zu Betroffenen haben können als Profis oder Angehörige, da wir Vieles am eigenen Körper erfahren haben und somit auch Brückenbauer zu Profis und Angehörigen sein können. EX-IN bedeutet für Südtirol mehr Mitsprache und dass „psychisch erkrankte Menschen“ eine neue Perspektive bekommen und in die Gesellschaft mehr einbezogen werden.

Da ich eher zum Einzelgänger tendiere, habe ich während der Ausbildung die Erfahrung gemacht, dass auch ich mich in der Gruppe einbringen kann, und dass ich oft von der Gruppe getragen werde.

Im Laufe der EX-IN Ausbildung entdeckte ich mich als guten Zuhörer, als emphatisch und authentisch und ich habe gemerkt, dass ich auch Menschen für eine Sache (EX-IN) begeistern, das Feuer überbringen kann.

Bei den Praktika konnte ich die „neue“ Rolle des Genesungsbegleiters trainieren, ich konnte viele Parallelen zwischen anderen Betroffenen und mir finden. Bei meinen Praktika waren die Institutionen sehr offen für EX-IN und ich wurde voll integriert.

Meine Erfahrungen mit EX-IN sind positiv, gesundheitsfördernd und ich bin begeistert davon. Ich bin von Menschen umgeben, die EX-IN fördern, unterstützen, was sich natürlich motivierend auf mich auswirkt.

Für mich waren alle Module interessant, erfahrungsreich und lebhaft. Besonders toll finde ich die Module über Salutogenese, Empowerment, Recovery und Trialog, weil diese mich und meine Sichtweise auf die psychisch-seelische Erkrankung veränderten.

Die Trainer/innen

Andrea Sülzle, Petra Ostini, Andreas Jung und Elias Nolde

Andrea Sülzle

Petra Ostini

Andreas Jung

Elias Nolde

Was ist eure Motivation, euch als EX-IN-Trainer/innen einzubringen?
Unsere Motivation ist die Vision, dass die Anliegen und Erfahrungen von Menschen mit seelischen Erschütterungen ernst genommen werden und Unterstützungsangebote im sozial-psychiatrischen Gesundheitssystem durch und im Sinne der Psychiatrie-Erfahrenen verändert und gestaltet werden können. Gerade die Erfahrungen von Genesungsbegleiter/innen sind eine unschätzbare Ressource in der Unterstützung und Begleitung von Menschen in Krisen und – so unsere Überzeugung – sie bieten die Möglichkeit, die Arbeitsweise in der Psychiatrie zum Nutzen der Betroffenen zu verändern.

Jeder Mensch trägt das Potential zur Genesung in sich, kann Verantwortung für sein Tun übernehmen und an sämtlichen Entscheidungen, die ihn betreffen, beteiligt sein. Jeder Mensch weiß, was hilfreich für ihn ist.

Durch die besondere Konstellation der Zusammenarbeit im Kurs wird ein vertrauensvolles Lernen und Arbeiten auf Augenhöhe möglich. Das Trainer/innen-Tandem verkörpert dabei zwei unterschiedliche Formen von Wissen und Weisheit, die absolut gleichwertig sind und sich gegenseitig ergänzen und korrigieren, nämlich Erfahrungswissen und Fachwissen.

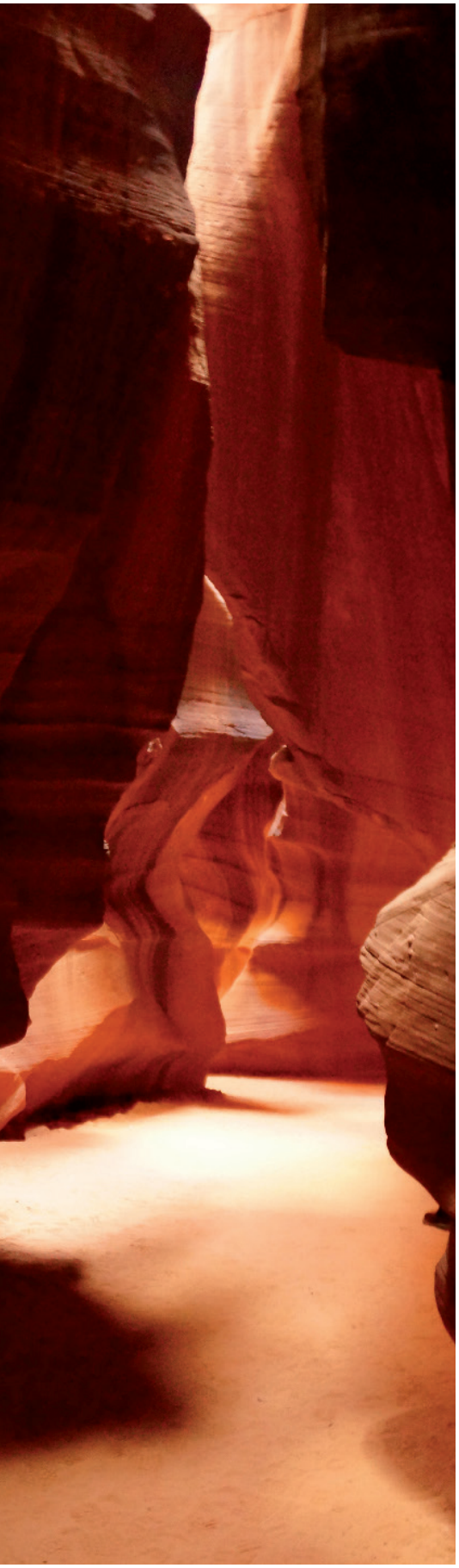
Wie seht ihr die zukünftige Entwicklung des Einbezugs von Genesungsbegleiter/innen in die sozialpsychiatrische Arbeit?
Genesungsbegleiter/innen stärken die Gesundheitsorientierung. Ihre Unterstützung wird als besonders wertvoll erlebt, weil die helfende Person als Mensch erfahrbar ist.

Menschen, die selbst Erfahrungen mit schweren seelischen Erschütterungen gemacht haben, die wissen, was es bedeutet, Leid und Not, Stigmatisierung oder Bevormundung erlebt zu haben und die Möglichkeiten und Wege aus der Krise gefunden haben, sind als Genesungsbegleiter/innen für andere Menschen in Krisen ein solidarisches Gegenüber.

Genesungsbegleiter/innen können Verständnis, Hoffnung und Zuversicht vermitteln, begleiten und ermutigen beim Wiederfinden von Stärken und Interessen und sie begleiten Menschen dabei, ihre eigenen Antworten und Lösungen zu finden. Der Einbezug von Genesungsbegleiter/innen ist ein vielversprechender Ansatz, der nicht nur den betroffenen Nutzer/innen zu Gute kommt, sondern auch die allgemeine therapeutische Situation psychiatrischer Einrichtungen zunehmend verbessern und das sich Einsetzen gegen Stigmatisierung und Diskriminierung Betroffener unterstützen kann.

Was ist besonders zu dieser Ausbildung in Südtirol zu sagen?
Recovery-orientiertes und empowerment-förderndes Arbeiten im und mit dem Kurs ist sinnvoll, unabhängig davon, wo er stattfindet. Gleichzeitig stellt aber die entwickelte gesellschaftliche inklusive Praxis in Südtirol eine wünschenswerte Hintergrundfolie zur Implementierung des Peeransatzes bereit, um die Integration und Teilhabe von Menschen mit Psychiatrieerfahrung zu förden.

Dies mit auf den Weg gebracht zu haben, erfüllt uns mit Freude, denn: „Wege entstehen dadurch, dass man sie geht." (Franz Kafka) ●



Die Praktikumsstellen

Während der Ausbildung zu EX-IN Genesungsbegleiter/innen müssen sich die Auszubildenden auch in der Praxis üben. Das Praktikum ist eine gute Möglichkeit, in verschiedene Bereiche hinein zu schnuppern und natürlich, um Kontakte für später zu sammeln und neben der Theorie, die berufliche Wirklichkeit annähernd zu erfahren.

Obwohl es für die Dienste eine Chance wäre, sich auf Neues einzulassen und sich auf diese Weise bereits eine konkretere Idee zu machen, was einen EX-IN Genesungsbegleiter bzw. eine EX-IN Genesungsbegleiterin ausmacht, war es nicht leicht, geeignete Praktikumsstellen zu finden. Alles ist noch neu und es gibt zum Teil noch Berührungsängste. Trotz der Informationsveranstaltungen gibt es noch Unsicherheiten von Seiten der Praktikumsanleiter/innen in den Einrichtungen, da ihnen oft nicht klar ist, welche Aufgaben sie den Praktikant/innen zuweisen bzw. zumuten können.

Umso wichtiger sind die Rückmeldungen der Dienste und Strukturen, die sich auf einen angehenden EX-IN Genesungsbegleiter bzw. eine angehende EX-IN Genesungsbegleiter/in eingelassen haben und erste Erfahrungen mit dieser neuen Rolle gesammelt haben.

Positive Rückmeldungen sind unter anderem, dass die Praktikant/innen sehr gut auf die Klient/innen eingehen konnten. Somit bestätigt sich, dass es hilfreich ist, wenn Expert/innen aus Erfahrung die Klient/innen mit ihrem Erfahrungsschatz begleiten können. Für die Profis war es manchmal möglich, den Blickwinkel auf die Klient/innen durch die Praktikant/innen zu ändern und sie anders wahrzunehmen.

Genauso geht aber auch hervor, dass die Praktikant/innen manchmal in Sorge waren, ob sie den Herausforderungen in den verschiedenen Einrichtungen gewachsen sind. Manche Einrichtung hat festgestellt, dass die zukünftigen Genesungsbegleiter/innen ihr Praktikum nicht in der Einrichtung durchführen sollten, wo sie selbst auch Klient/innen sind/waren. Bemängelt wurde außerdem, dass die vorgesehenen Mindeststunden für die Praktika zu kurz wären. Auch ist es nicht ratsam, ein Vollzeitpraktikum zu absolvieren, weil es einerseits zu anstrengend und andererseits nicht der eventuellen späteren beruflichen Situation entspricht.

Exemplarisch für die Praktikumsorte stellen wir Ihnen nachfolgend zwei Rückmeldungen vor. ●

Bartgaishof: Erfahrungen, Eindruck, Meinung

Miriam Nitz und Anna Blasbichler
und Klienten/innen und Mitarbeiter/innen Bartgaishof

Vom 25. Juni bis 11. Juli 2018 hat ein EX-IN-Genesungsbegleiter im Rahmen seiner Ausbildung bei uns in der Sozialpsychiatrischen Rehabilitationseinrichtung „Bartgaishof" in Vahrn sein Praktikum absolviert.

Da es die erste Erfahrung dieser Art in unserer Einrichtung war, haben wir der Vorbereitung viel Zeit gewidmet. Das bedeutet, das Praktikum frühzeitig im Haus angekündigt, Informationen über die EX-IN-Genesungsbegleitung gegeben, die neue Rolle des EX-IN-Genesungsbegleiters besprochen, den Zeitrahmen und den Stundenplan überlegt, 2 Tutor/innen (Arbeit und Wohnen) für die Begleitung des Genesungsbegleiters ernannt und ein sinnvolles Projekt, eine Aufgabe überlegt, die dem Genesungsbegleiter übergeben werden könnte.

Unser Projekt bestand in der Durchführung der Zufriedenheitsbefragung der Klienten/innen der Struktur. Wir glauben, dass diese Aufgabe dem Genesungsbegleiter den Einstieg in unsere Struktur erleichtern konnte, er konnte eine Vertrauensbasis schaffen und gleichzeitig ergab sich gegenseitiger Erfahrungsaustausch. Zudem ermöglichte dieses Projekt unseren Klienten/innen, mit einer neutralen Person und anonym ihre Meinung zu äußern.

Unser Eindruck ist, dass es für die Klienten/innen eine große Bereicherung war, einen EX-IN-Genesungsbegleiter an ihrer Seite zu haben. Das Wissen über Selbsterfahrung, die Erfahrung von Empathie, Verständnis und sich die Zeit nehmen für das Gegenüber wurde geschätzt.

Sehr beeindruckend und berührend für Klienten/innen und Mitarbeiter/innen war die Vorstellung der Recovery-Genesungsgeschichte. Die Bewusstheit, wie viel Willenskraft und Motivation aufgebracht werden muss, um diesen langen Weg der Genesung anzunehmen und auf sich zu nehmen, wurde dadurch gestärkt.

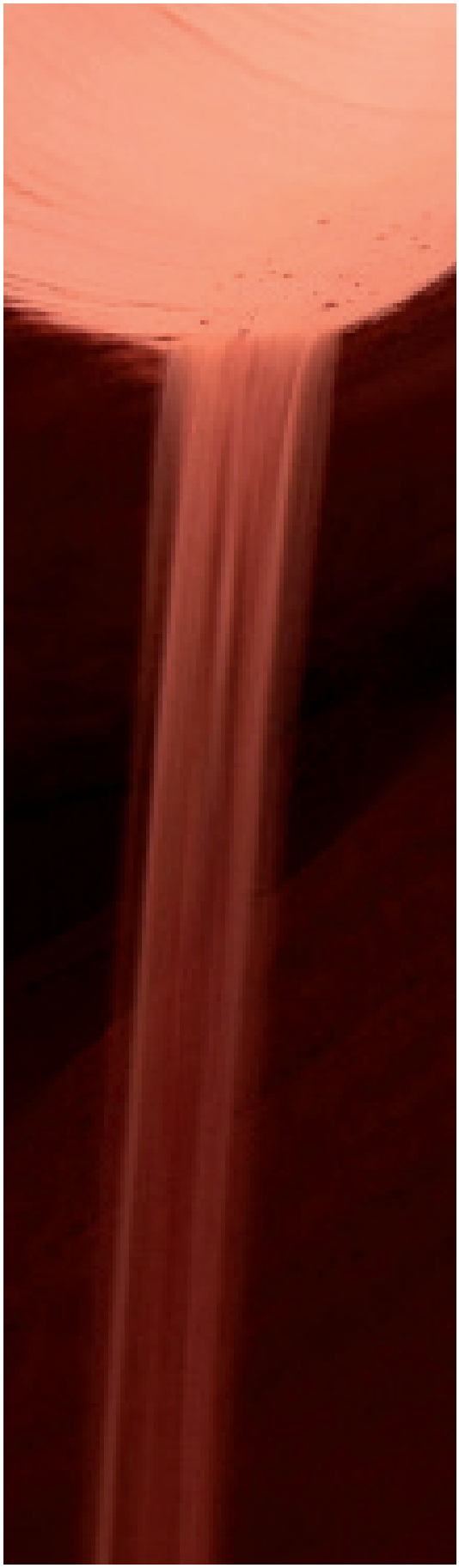
Wie stehen die Klientinnen und Klienten des Bartgaishofes zur EX-IN Genesungsbegleitung?

„EX-IN finde ich gut, denn die EX-IN-Genesungsbegleiter/innen können die Situationen von Klienten/innen besser verstehen (z. B. weil sie auch tiefgreifende Erfahrungen hatten). Somit kann ein gezielter Dialog stattfinden. Ich fühlte mich angenommen."

„Ich finde es gut, dass es EX-IN-Genesungsbegleiter/innen gibt, die Menschen mit ähnlichen Symptomen begleiten und ihnen Mut und Unterstützung geben. Ich würde mich freuen, wenn sich mehr Menschen für eine EX-IN-Genesungsbegleiter/innen Ausbildung entscheiden, um uns in Zukunft in der Einrichtung begleiten zu können."

Aus unserer Sicht ist für einen positiven Verlauf solcher Praktika die Planung ausschlaggebend, angefangen beim Vorstellungsgespräch des Genesungsbegleiters, ebenso wichtig ist der genaue Zeitrahmen und die Begleitung vor Ort. Bezüglich Zeitrahmen ist es sinnvoll, stundenweise pro Woche einzuplanen, anstatt ein 14tägiges durchgehendes Praktikum anzubieten. Was auch ausschlaggebend war für den positiven Verlauf des Praktikums, waren die guten Sozial- und Kommunikationsfähigkeiten und die psychische Stabilität unseres Genesungsbegleiters.

Abschließend möchten wir sagen, dass es für uns alle eine wertvolle Erfahrung war, weil der gegenseitige Austausch zur Sensibilisierung untereinander beigetragen hat. ●



CIRS: Erfahrungen, Eindruck, Meinung

Maria Grazia Dal Cero - CIRS – Italienisches Komitee für die soziale Wiedereingliederung

Es ist wichtig, dass die EX-INler/innen ihr Praktikum in Einrichtungen wie der unseren machen, um so das Arbeitsleben kennenzulernen, sich im Arbeitsalltag zu üben und um feststellen zu können, ob ihnen diese Tätigkeit als Arbeit gefallen könnte. Wir denken, dass es genau dazu diese EX-IN-Ausbildung braucht. Diese erlaubt den Personen, die eigenen Lebenserfahrungen mit anderen zu teilen, das Erlebte aufzuzeigen und sich dadurch selbst besser kennenzulernen und anzunehmen. Überdies können Genesungsbegleiter/innen eine Hilfe für jene Personen sein, die Ähnliches erlebt und ähnliche Situationen erfahren haben.

Wir denken, dass alle Praktika sehr unterschiedlich verlaufen: Jemand verträgt sich zwar gut mit den Klient/innen, tut sich aber schwer, eine Unterstützerrolle einzunehmen. Wenn man sich aber darüber bewusst wird, ist es eine Chance, diese Hürden anzugehen und zu überwinden. Jemandem kann der Umgang mit den Betreuer/innen nicht leicht fallen, die Beziehung zu den Klient/innen hingegen kann klappen. Und andere fühlen sich sowohl im Betreuerteam als auch als Begleitperson bei alltäglichen Schwierigkeiten wohl. ●

Volksanwältin bei EX-IN Ausbildung

Bei Bedarf wurden im Laufe der Ausbildung auch Fachpersonen eingeladen. So informierte die Südtiroler Volksanwältin Gabriele Morandell beim Modul „Fürsprache" die Teilnehmer/innen über Patientenrechte.

An einem Nachmittag im Mai stellte die Volksanwältin im Bildungshaus in Sarns bei Brixen den anwesenden Teilnehmer/innen der Ausbildung ihre Arbeit vor und informierte über die Rechte der Patient/innen in Südtirol.

Das Thema reichte von der Ticketbefreiung, über Gesundheitsleistungen im Ausland, bis hin zu vermuteten Behandlungsfehlern bei Patient/innen. Zentrales Thema des Nachmittages war das neue Gesetz Nr. 219 von 2017 betreffend die zentrale Einwilligung zur Behandlung nach Aufklärung (Consenso informato) und betreffend die Patientenverfügung (testamento biologico).

Der zweite Teil des Nachmittages beinhaltete verschiedene rechtliche Informationen zu den persönlichen Freiheitsrechten. Die Volksanwältin erklärte im Detail das Basagliagesetz aus dem Jahre 1978, welches unter bestimmten gesetzlichen Voraussetzungen Zwangsbehandlungen zulässt.

Unterbrochen wurde der Vortrag immer wieder mit anregenden Diskussionen, bei welchen die theoretischen Themen mit vielen Beispielen erläutert und veranschaulicht wurden.

Dieser Nachmittag war sicherlich ein sehr gelungener Beitrag zur Ausbildung der Genesungsbegleiter/innen, wobei die Teilnehmer/innen viele wichtige Informationen für ihre zukünftige Tätigkeit mitnehmen konnten. ●

Überlegungen zu EX-IN

Martin Achmüller

EX-IN: EXperience INvolved, als EXperte mittendrIN – wer über längere Zeit die Krankheit selber durchgemacht und großteils überstanden hat, wird zum Experten aus Erfahrung. Als solcher kann man anderen Menschen in einer ähnlichen Situation mit einem anderen Zugang helfen als Fachleute mit beruflicher Erfahrung. So könnte man die „Qualifikation" eines EX-IN-Begleiters umschreiben.

Die Ausbildung zum EX-IN Genesungsbelgeiter habe ich nicht absolviert. Involviert in psychische Krankheiten wurde ich trotzdem - als Betroffener, als mehrfacher Angehöriger, dazu noch als Mediziner und schließlich durch die jahrelange Mitarbeit in unserem Verband.

In mehreren Interviews, in vielen Gesprächen und Versammlungen habe ich Stellung genommen zu den Problemen, den Zweifeln, den Schwierigkeiten, den Wünschen der psychisch Erkrankten und ihrer Angehörigen. Viele haben mir gesagt, dass ich ihre Empfindungen sehr gut in Worte kleiden konnte, dass sie sich verstanden fühlten. Zudem ließ ich mir kaum „den Mund verbieten". Ich habe – auf Grund meiner Erfahrung - manche kritischen Dinge angesprochen, die den zuständigen Menschen (in der „Sanität", die mit „Gesundheit" ja nichts zu tun hat) absolut nicht gefallen haben.

Auf Grund eigener Erfahrung „mitten drin" zu sein im Komplex „psychische Erkrankung" bietet einige Vorteile. So kann man vielleicht glaubhafter und besser auf die vielfachen Probleme eingehen und Betroffenen und Angehörigen helfen. Folgende Schwierigkeiten zeigen sich zu oft:

- fehlende Krankheitseinsicht, Zweifel und die Verzweiflung, Widersprüche und Ausflüchte bei Betroffenen und Angehörigen
- Hilflosigkeit und Angst vor der

Meinung und dem Unverständnis der anderen
- Verlust des Selbstwertgefühls, die oft daraus resultierende Flucht irgendwohin
- Suizidgefahr (erst recht bei einer leichten Besserung)
- Hoffnungslosigkeit und Enttäuschung durch die lange Dauer der Erkrankung, das Auftreten neuer Episoden (die nicht von vornherein ein „Rückfall“ sind), den fehlenden Mut, sich zu wehren, die Begrenztheit der Hilfeangebote, die häufige bürokratische Obstruktion, das Unwissen und Unverständnis der zuständigen Beamten/Politiker, den zeitlichen und finanziellen Aufwand für eine gute Betreuung, den Personalmangel und damit den Zeitmangel bei den Betreuern.

Wenn man aus eigener Erfahrung diese Themen anschneidet und Wege zur Bewältigung aufzeigt, kann eine Auseinandersetzung damit erleichtert werden. Dies kann ein wesentlicher Beitrag zur Genesung sein, zu einer deutlichen Verbesserung der Lebensqualität von Menschen mit psychischen Erkrankungen und ihrer Angehörigen. Den EX-IN Genesungsbegleiterinnen und Genesungsbegleitern wünsche ich dafür viel Einfühlungs- und Durchhaltevermögen.