

**E**X-IN ErfahrungsexpertInnen

**M**

**P**otentiale

**O**

**W**ir-Wissen

**E**

**R**ecovery

**M**

**E**rmutung

**N**

**T**rialog

Wie Menschen durch  
die Beteiligung von  
ErfahrungsexpertInnen  
in der Psychiatrie und  
in der Gesellschaft  
ermutigt und  
(wieder) befähigt werden

**EX-IN** ist die Abkürzung für Experienced-Involvement und heißt übersetzt: Beteiligung Psychiatrie-Erfahrener.

EX-IN wurde im Rahmen eines EU-Projektes von 2005-2007 entwickelt, das als good practice ausgezeichnet wurde. Im Rahmen eines speziell entwickelten Curriculums werden Experten durch Erfahrung (Peers) zu EX-IN-GenesungsbegleiterInnen zertifiziert, die an der Schnittstelle zwischen Profis und Betroffenen im psychiatrischen System agieren. EX-IN soll das Verständnis und die Behandlung von psychischen Erkrankungen erweitern und neue Angebote entwickeln, die Psychiatrie-Erfahrenen den Weg zurück in ein eigenbestimmtes Leben ebnet.

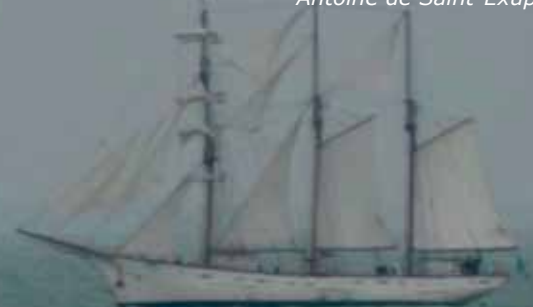
### **Empowerment (Selbstbefähigung)**

... ist das Gegenteil von erlernter Hilflosigkeit. Empowerment ist bei EX-IN vor allem ein innerer Emanzipationsprozess, durch den sich Menschen aus der Hilflosigkeit in die Eigenverantwortung bewegen. Dabei müssen sie sich typischerweise von stigmatisierenden Denkmustern lösen und sich über innere und äußere Widerstände hinwegsetzen. Die Impulse für das eigene Empowerment gehen häufig von einschneidenden Wendepunkten in der Lebensgeschichte aus.

*Bettina Jahnke: »Vom Ich-Wissen zum Wir-Wissen. Mit EX-IN zum Genesungsbegleiter«, Paranusverlag 2012  
Diplom Journalistin, EX-IN-Genesungsbegleiterin/-Trainerin*

»Wenn Du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Männer zusammen, um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre die Männer die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.«

*Antoine de Saint-Exupéry*



### **EX-IN UNTERSTÜTZT EMPOWERMENT,**

weil es der „Erkrankung“ einen eigenen individuellen Sinn geben kann. So macht EX-IN aus der Krankengeschichte die Genesungsgeschichte, die als Geschichte der persönlichen Entwicklung annehmbar wird. EX-IN ermöglicht es Qualitäten zu entdecken, die in der Bewältigung der Krisen gewachsen sind. Gesetzmäßigkeiten für Ursachen von seelischen Erschütterungen oder Krisen und deren Bewältigung werden aufgezeigt. Es wird deutlich, dass seelische Krisen zum Leben dazugehören, und oft die erste Bewältigungsstrategie für nicht mehr tragbare Lebensumstände sind. Durch die Aufarbeitung der Erfahrungen im Kurs werden diese beruflich und für die Gesellschaft nutzbar gemacht.

*Gudrun Tönnies  
EX-IN Trainerin, Ergotherapeutin, Vorsitzende EX-IN NRW e.V.*

## Lebensrealität und Empowerment

Durch die Beteiligung von EX-INlerInnen haben Profis die Chance, verständlich gemacht zu bekommen, wie das professionelle Handeln auf den Betroffenen wirkt. EX-INlerInnen können hilfreiche Hinweise zur Modulation von professionellem Handeln geben. Hier sind mir insbesondere Hinweise im Kontext von psychiatrischen Krisen wichtig:

Wie gestalte ich notwendiges Handeln in einer Situation offensichtlicher Selbst- oder Fremdgefährdung so, dass sie vom Betroffenen nicht „entwertend“, sondern möglichst hilfreich erlebt werden kann?

Welche Maßnahmen der Grenzziehung sind wichtig und richtig? Welche Maßnahmen zerstören das gewünschte Vertrauensbündnis?

Wie finde ich als Profi die „richtigen“ Themen zur Hilfestellung des Betroffenen im Alltag?

Profis präsentieren oft einen Strauß von „Sie müssten...“, „Sie sollten ....“, „Es wäre gut, wenn Sie...“. Diese Vorstellungen beruhen auf einer Annahme von Krankheitsauswirkungen, die nicht aus eigenem Erleben rühren. Hier können EX-INlerInnen entscheidende Hinweise zu Aspekten geben, die akut Erkrankte nicht zu formulieren in der Lage sind. Menschen in seelischer Not werden (insbesonde-

re in der stationären Behandlung) von Eindrücken und Reaktionen des „real life“ abgeschirmt. Profis haben in der Regel eine große Portion Geduld und die Fähigkeit, akzentuiertes Verhalten zunächst einfach auszuhalten. Diese „Dickfelligkeit“ erscheint mir persönlich ab einem gewissen Punkt im Gesundungsprozess nicht mehr hilfreich. Sie wird jedoch bis zum Ende des Kontaktes eingesetzt, weil Profis nicht der Auslöser für erneute krisenhafte Zuspitzung durch Konfrontation sein wollen und sollen. Von den Betroffenen wird dieser Umgang mit ihnen häufig als nicht wertschätzend erlebt („Die behandeln mich immer als Kranken und sehen nicht den wirklichen Menschen in mir!“). Die Rolle des Profis, der eine Vorstellung von „gesunder Realität“ und von entsprechendem gesundheitsförderndem Verhalten hat, stößt auf die Rolle des Patienten, der geschont werden muss und nicht durch die Konfrontation mit seinem Verhalten im Rahmen der Krankheit weiter verunsichert werden darf.

EX-INlerInnen könnten den Profis helfen, die Lebensrealitäten von (vermeintlich) Gesunden und von Betroffenen einander anzunähern und somit eine Basis von gemeinsamen Zielvorstellungen für Behandlung und Begleitung zu entwickeln.

*Marion Brand  
Pflegedirektorin LWL Uniklinikum Bochum*

## Empowerment ... ist eine persönliche Entscheidung

... ist ein großer Schritt - mit dem passenden internen und externen Impuls kann ein Prozess ins Rollen kommen, der sich gut anfühlt, Mut erfordert, Hoffnungen weckt, Perspektiven öffnet und nach Überschreiten der Grenze zu Powerful sogar „süchtig“ machen kann.

Dennoch beobachte ich, dass entweder die richtigen Impulse dünn gesät sind oder auch der Respekt vor solch einem Prozess groß ist: Dass viele psychisch Erkrankte sich nicht empoweren möchten, nicht beteiligt werden möchten und zufrieden sind mit dem „Rundum-Sorglos-Paket“: Eine Person sagte mir in dem Zusammenhang, dass es ganz wichtig sei auch solche Tendenzen zu zulassen. Sie hat Recht: Selbstverantwortlich und selbstbestimmt die eigenen Interessen (wieder) zu vertreten, wünscht man jedem, dennoch haben andere Motivationen auch ein berechtigtes Dasein.

Wie gut tut es da, in der EX-IN Bewegung zu sehen, dass wir wieder auf die Füße kommen und kommen wollen. Der Kurs leistet einen wesentlichen Beitrag - empfindet man sich selber schließlich nicht mehr als irgendwie krank, sondern genesen, als Inhaber eines wertvollen (aus Schmerz konvertierten) Erfahrungsschatzes, den man nun selbstbewusst und sinnstiftend anderen - Betroffenen wie Professionellen - aus der eigenen Perspektive anbietet.

*Alice Kranen  
EX-IN Kursteilnehmerin Köln5*

»Man kann keine neuen Ozeane entdecken, hat man nicht den Mut, die Küste aus den Augen zu verlieren.«

*André Gide*



## Empowerment ist möglich!!!

Ich bin Sozialarbeiter auf der allgemeinspsychiatrischen Akutstation der LWL Klinik Lengerich. Im Rahmen der Weiterbildung „Train the trainers on the job“ assistiere ich in Modulen der EX-IN Ausbildung.

Das erlaubt mir bis heute einen recht guten Einblick darin, was es für psychisch erkrankte Menschen bedeutet, eine Ausbildung zu machen und sich damit eine berufliche Perspektive zu erarbeiten. Empowerment und Professionalisierung werden durch die Auseinandersetzung mit den unterschiedlichen Themen und Aufgaben im Kontext der EX-IN Ausbildung erlebbar und greifbar. Ich bin beeindruckt von der Arbeitsweise und den Ergebnissen der Einzel- und Gruppenarbeiten und davon, wie ernsthaft, ausdauernd und zielorientiert viele Teilnehmer an den langen Kurstagen arbeiten. Eine besondere Gratwanderung - zumal es bei den Aufgaben häufig um eine Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie, den eigenen Erlebnissen geht - zeigt sich im Grenzbereich zwischen Betroffenheit und Erfahrung.

So ist als ein zentrales Ziel der Ausbildung der Weg von Betroffenheit zur Erfahrung zu nennen und ich sehe, dass dieser Weg immer wieder neu Entscheidungen abverlangt. Und ich erkenne, wie gut diese Herausforderung, dieser Prozess vielen Teilnehmern durch die Aufgabenstellung und mittels Methoden gelingt. Parallel verläuft der Prozess, auf dem Weg zum Erfahrenen berufliche Kompetenzen zu erwerben. EX-IN - als Ausbildung verstanden - festigt die Erfahrung, stärkt das Verantwortungsgefühl und schafft professionelles Profil.

Betroffenheit macht und hält abhängig, engt den eigenen Blick und die eigene Sichtweise ein, macht hilflos und braucht Fürsprache und Fürsprecher. Erfahrung kehrt die eigene Position ins Gegenteil. Man weiß um seine eigene Erfahrung, ist unabhängig, lässt andere Blick- und Sichtweisen zu. Man hat die Macht über sein eigenes Geschick zurück gewonnen und ist befähigt, selbst Fürsprecher zu werden und man weiß von vielen möglichen und zum Teil unterschiedlichen Wegen zur Genesung.

Hoffnung und Mut sind die Motoren in Sachen Empowerment. Als Profi muss und will ich gegenüber Erfahrenen anerkennen, dass sie „als Modell“ in Sachen Mut machen und Hoffnung geben im Vorteil sind. Entgegen dem professionellen Credo, Privat und Beruf zu trennen, bringen EX-INlerInnen eigene Erfahrungen mit in die Begleitung und Betreuung



ein. Wenn es ihnen gelingt, dabei nicht zurück in die Betroffenheit zu geraten – und dazu sind sie ausgebildet – können sie Wirkfaktoren geltend machen, die mir als Profi nicht zur Verfügung stehen.

Neben Mut machen und Hoffnung geben ist die Leiderfahrung selbst zu nennen. Ein EX-INler hat auf dem Weg von Betroffenheit zur Erfahrung auf seinem eigenen Genesungsweg das Leid integriert und gewandelt. Seine zuvor nicht selten vor der Gesellschaft zu kaschierenden Erlebnisse verschaffen ihm durch die Ausbildung ein eigenes Profil. Auch hier muss ich als Profi anerkennen, dass ein Erfahrener mitunter befähigt ist, größeres Leid – so auch Symptome – von Klienten und Patienten zulassen und ertragen zu können. Er kann helfen, zu normalisieren und die zurecht viel gescholtene Symptombehandlung – außer bei akuten Zuspitzungen – zu mindern. Ich fragte einmal eine „Ex-Betroffene“, was denn der große Unterschied sei zwischen Erfahrenen und Profis und schickte die erwartete Antwort voraus, dass Erfahrene vermutlich mehr Verständnis haben. Die spontane Antwort

war: „Wir haben nicht mehr Verständnis, wir muten mehr zu!“

EX-IN macht für mich im Rahmen meiner Weiterbildung Empowerment erlebbar und erfahrbar. Das stärkt meine Überzeugung, dass Empowerment möglich ist und das sensibilisiert mich dazu, in meiner Arbeit zunehmend im Sinne von Empowerment zu arbeiten. Aber, – und ich wiederhole mich – ich muss und will anerkennen, dass Empowerment-Erfahrene in diesem Bestreben im Vorteil sind.

Empowerment im Rahmen und im Sinne von EX-IN ist nicht möglich, ohne die eigenen Erfahrungen verfügbar zu machen. Von daher wünsche ich den EX-INlerInnen die Möglichkeit, sich beruflich im sozialpsychiatrischen Netz zu verankern, ein fester, anerkannter und bezahlter Bestandteil in multiprofessionellen Teams zu werden und Empowerment fördernde Haltungen zu vermitteln. Letzteres wünsche ich natürlich auch den Patienten und Klienten, vielleicht bei dem ein oder anderen der EX-INlerIn von morgen!

*Markus Böing  
Dipl. Sozialpädagoge  
EX-IN Trainer*

»Wenn der Wind der Veränderung weht, suchen manche im Hafen Schutz, während andere die Segel setzen!«

*(unbekannt)*

### **Zum Empowerment für unsere Klinik ...**

... würde ich sagen, dass EX-IN-Genesungsbegleiter die Chance erhöhen, die Begleitung psychisch kranker Menschen weiter zu verbessern. Gemäß alter dialogischer Forderungen von früher lässt sich sagen, wenn Betroffene aus Erfahrung am diagnostischen und therapeutischen Prozess von gerade akut von einer psychischen Erkrankung betroffenen Personen („Patienten“) beteiligt sind, dann liegt die Chance darin, immer mehr von der Innenwelt, der Innenperspektive einer solchen Erkrankung erfahrenen Menschen als Profi mitzubekommen. Wir wissen aus vielerlei Untersuchungen, dass die Einschätzung des psychischen Zustandes, der Wahrnehmung und Erfahrung von diesen psychischen Zuständen von Einschätzung des Gegenwärtigen beispielsweise psychosozialen Funktionsniveaus oftmals zu weit auseinander liegen (interessanterweise sind hier die Angehörigen doch noch dichter dran). Insofern sind wir angewiesen/dankbar, wenn wir hier Informationen „aus erster Hand“ aus Betroffenenperspektive erhalten und damit den diagnostischen, aber auch den therapeutischen Prozess angemessener, einfüh-

samer und individueller gestalten können. Neben dieser Art „Übersetzer/Transfer“-Aufgabe sehe ich die EX-IN-Genesungsbegleiter auch als sehr positiv an, in Absprache im Team eigenständig bestimmte Aspekte, möglicherweise vor allem des Selbstmanagements, wie ich mit Symptomen psychiatrischer Erkrankungen umgehen kann bzgl. des Betroffenen zu beraten, zu dirigieren und auch zu unterstützen. Auch vielfältige, alltägliche und lebenspraktische Hilfe und Unterstützung könnte darüber entsprechend passieren, immer auch aus dem Verständnis der Innenperspektive. Drittens können wir Profis von EX-IN-Genesungsbegleitern erhoffen und erwarten, dass sie eben als Teil des Unterstützer- und Behandlungsteams Akzeptanz für Maßnahmen der Profis im pflegerischen, ärztlich-psychologisch-therapeutischen sowie spezialtherapeutischen Bereich schaffen auch bis hin zur Einnahme und Adhärenz für Medikamente. Viertens denke ich, dass die Schwelle für Betroffene sich behandeln zu lassen, eine Psychiatrie aufzusuchen, einen Psychiater aufzusuchen, niederschwellig und erst mal in aller Diskretion und Vorsicht sinkt, wenn im Behandlungsteam, was ja nun seit langem multidisziplinär ist und immer weitere Personen umfasst, auch bekannterweise EX-IN-Genesungsbegleiter mitwirken. Das könnte Berührungängste und Schwellenängste senken.

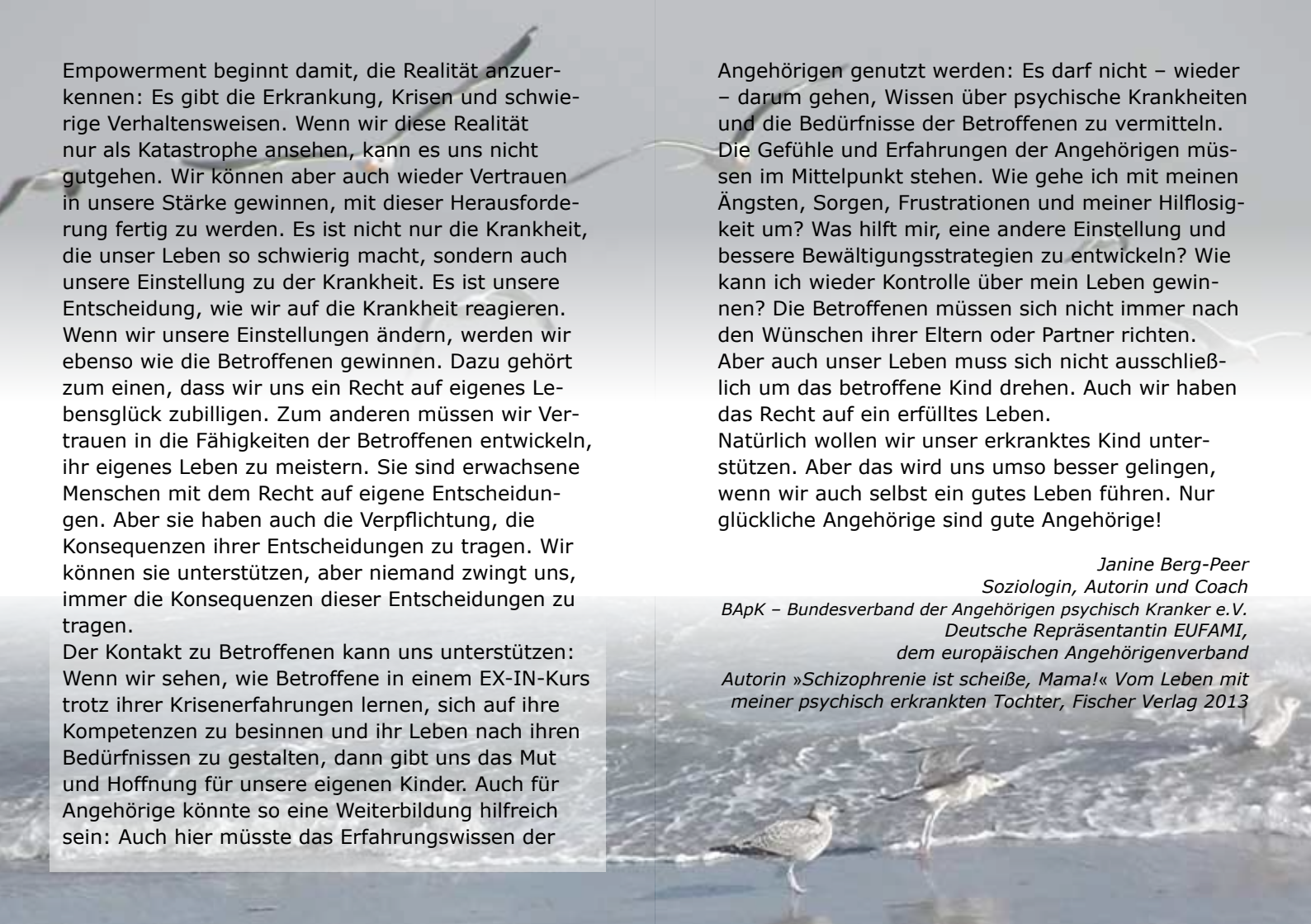
*Prof. Dr. G. Juckel  
Ärztlicher Direktor des LWL-Universitätsklinikum  
der Ruhr-Universität Bochum*

## **Empowerment für Angehörige?**

Bei Empowerment für Betroffene steht nicht die Einschränkung durch die Krankheit im Mittelpunkt, sondern die Wiedergewinnung von Vertrauen und Hoffnung in die eigene Stärke, trotz Krisen ein gutes Leben zu führen.

Auch Angehörige gewinnen von diesem Konzept: Wir müssen uns nicht als Opfer der psychischen Krankheit unserer Angehörigen oder der Geringschätzung von Ärzten und Sozialarbeitern sehen. Auch wir können uns auf unsere Stärken besinnen und auf unser Recht, das Leben zu führen, das wir uns wünschen. Sich aufzuopfern ist nie eine Lösung!





Empowerment beginnt damit, die Realität anzuerkennen: Es gibt die Erkrankung, Krisen und schwierige Verhaltensweisen. Wenn wir diese Realität nur als Katastrophe ansehen, kann es uns nicht gutgehen. Wir können aber auch wieder Vertrauen in unsere Stärke gewinnen, mit dieser Herausforderung fertig zu werden. Es ist nicht nur die Krankheit, die unser Leben so schwierig macht, sondern auch unsere Einstellung zu der Krankheit. Es ist unsere Entscheidung, wie wir auf die Krankheit reagieren. Wenn wir unsere Einstellungen ändern, werden wir ebenso wie die Betroffenen gewinnen. Dazu gehört zum einen, dass wir uns ein Recht auf eigenes Lebensglück zubilligen. Zum anderen müssen wir Vertrauen in die Fähigkeiten der Betroffenen entwickeln, ihr eigenes Leben zu meistern. Sie sind erwachsene Menschen mit dem Recht auf eigene Entscheidungen. Aber sie haben auch die Verpflichtung, die Konsequenzen ihrer Entscheidungen zu tragen. Wir können sie unterstützen, aber niemand zwingt uns, immer die Konsequenzen dieser Entscheidungen zu tragen.

Der Kontakt zu Betroffenen kann uns unterstützen: Wenn wir sehen, wie Betroffene in einem EX-IN-Kurs trotz ihrer Krisenerfahrungen lernen, sich auf ihre Kompetenzen zu besinnen und ihr Leben nach ihren Bedürfnissen zu gestalten, dann gibt uns das Mut und Hoffnung für unsere eigenen Kinder. Auch für Angehörige könnte so eine Weiterbildung hilfreich sein: Auch hier müsste das Erfahrungswissen der

Angehörigen genutzt werden: Es darf nicht – wieder – darum gehen, Wissen über psychische Krankheiten und die Bedürfnisse der Betroffenen zu vermitteln. Die Gefühle und Erfahrungen der Angehörigen müssen im Mittelpunkt stehen. Wie gehe ich mit meinen Ängsten, Sorgen, Frustrationen und meiner Hilflosigkeit um? Was hilft mir, eine andere Einstellung und bessere Bewältigungsstrategien zu entwickeln? Wie kann ich wieder Kontrolle über mein Leben gewinnen? Die Betroffenen müssen sich nicht immer nach den Wünschen ihrer Eltern oder Partner richten. Aber auch unser Leben muss sich nicht ausschließlich um das betroffene Kind drehen. Auch wir haben das Recht auf ein erfülltes Leben. Natürlich wollen wir unser erkranktes Kind unterstützen. Aber das wird uns umso besser gelingen, wenn wir auch selbst ein gutes Leben führen. Nur glückliche Angehörige sind gute Angehörige!

*Janine Berg-Peer*

*Soziologin, Autorin und Coach*

*BAPK – Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e.V.*

*Deutsche Repräsentantin EUFAMI,*

*dem europäischen Angehörigenverband*

*Autorin »Schizophrenie ist scheiße, Mama!« Vom Leben mit meiner psychisch erkrankten Tochter, Fischer Verlag 2013*



»Gegen den Wind zu kreuzen bringt einen manchmal schneller zum Ziel als mit dem Wind zu segeln.«  
(H. Lahm)

### Empowern statt bedauern

Die Umstände mögen vielleicht sehr ungünstig sein. Grund genug allemal, um Trübsinn zu blasen. Falls es aber doch erst einmal so weit gekommen sein sollte, dann geht es gewiss auch anders! Ich persönlich habe jedenfalls keine Lust darauf, mich auf Dauer selbst zu bedauern. Da bin ich lieber trotzig und suche nach Kraftquellen im täglichen Einerlei. Bei dieser meiner Suche hat EX-IN mich auf freundliche Weise bestätigt. Ich kann nun sagen, dass ich mich auf einem guten Weg befinde und will mit großem Nachdruck behaupten: Aufgeben lohnt sich nicht. Nur Mut macht stark!

*Karsten Kirschke  
EX-IN-Kursteilnehmer Münster4*

## EMPOWERMENT

Was bedeutet das für mich als Sozialarbeiterin im Betreuten Wohnen? Was verändert sich für mich? Was fordert das von mir?

Die Erwartungen an mich als Profi verändern sich und zwar mit zunehmendem Empowerment der Betroffenen.

Hier sind nicht mein Fachwissen und meine Vorschläge gefragt, sondern eine Haltung und Arbeitsweise, die Empowerment ermöglicht und fördert.

Das heißt für mich, dass auch ich als Profi mich in einem fortlaufenden Prozess befinde, den ich nicht allein gestalte(n kann), sondern nur in der gemeinsamen und reflektierten Zusammenarbeit mit den Klienten.

Dies erfordert eine Haltung und Arbeitsweise, die offen gegenüber anderen Wertvorstellungen und Lebensentwürfen ist und dabei den Eigensinn und die individuellen Bewältigungsstrategien achtet, um die Klienten dabei begleiten zu können, ihr Leben mit der Erkrankung selbstbestimmt und aktiv zu gestalten.

Hierzu ist es notwendig, meinen Blickwinkel zu erweitern, d.h. zu lernen und bereit zu sein, auch die individuellen Symptome und problematisch wirkenden Verhaltensweisen als Bewältigungs- und Überlebensstrategien, also Ressourcen anzusehen und somit deren Sinnhaftigkeit für den Klienten vorauszusetzen.

In diesem Spannungsfeld ergeben sich wichtige Funktionen bzw. Aufgaben für EX-IN-Genesungsbegleiter. Sie können das gegenseitige Verständnis füreinander und die Kommunikation zwischen Klient und Profi verbessern, indem sie da als Übersetzer fungieren, wo der Profi das Verhalten des Klienten bzw. den subjektiven Sinn noch nicht oder nicht mehr versteht – oder – der Klient sich nicht (mehr) äußern oder anders handeln kann. Sie können den Klienten durch ihr besonderes Einfühlungsvermögen und spezielles Erfahrungswissen Motivation und Zuversicht vermitteln, sich zu empowern und sie dabei konstruktiv unterstützen. Sie können mit ihrem reflektierten Erfahrungswissen mein Berufswissen erweitern und die psychosoziale Begleitung durch ihre Kompetenzen aus der Erfahrung und der EX-IN-Ausbildung ergänzen und somit verbessern. Um als Profi Empowerment zu ermöglichen, gehört es für mich auch dazu, Wünsche nach Veränderung

der Medikation oder Krisen zu Hause zu bewältigen, zu unterstützen und zu ermöglichen durch verbindliche Absprachen für Ausnahmesituationen. Das erfordert nicht nur, dass der Klient seine Wünsche und der professionelle Begleiter seinen Handlungsspielraum transparent macht, sondern auch, einen für beide Seiten leb- und umsetzbaren Konsens zu finden.

Mich als Profi zu empowern bedeutet auch, mich als Mensch und Begleiter mit eigener Haltung, eigenen Vorstellungen, Fähigkeiten und Grenzen, Gefühlen und Verletzlichkeit – als Gegenüber auf Augenhöhe und mit professioneller Nähe, zur Verfügung stellen zu können; statt mich in einer scheinbar neutralen, auf Fachwissen basierenden und professionell-distanzierten Rolle zu präsentieren.

*Brigitte Staat  
Dipl. Sozialarbeiterin  
EX-IN Trainerin*



## Erfahrungen mit einer empowerten EX-INlerIn

Ich studiere im 6. Semester Soziale Arbeit und absolviere mein Praxissemester im Sozialpsychiatrischen Zentrum in Wuppertal Elberfeld. Hier habe ich eine EX-IN Genesungsbegleiterin in Ausbildung kennengelernt, die hier ein Praktikum absolvierte. So bekam ich einen Einblick in ihre Arbeit. Sie hat unter anderem Spaziergänge mit ihren Hunden für die Besucher angeboten. Vorherige Versuche, die Besucher mal an die „frische Luft“ zu bekommen, sind bisher bei uns fehlgeschlagen. Jetzt fanden sich immer Interessierte, die einmal in der Woche mitgingen. Ein akut depressiv erkrankter Besucher hat so eine deutliche Besserung seines Zustandes erfahren, wie er selber erzählte. Ein anderer berichtete freudig, dass er den einen Hund für vier Tage in Pflege nehmen würde, da die EX-IN Genesungsbegleiterin eine Fortbildung besuchen würde. Bei einer Teambesprechung kam das Thema Suizid auf. Eine Mitarbeiterin war verunsichert, wie sie mit Besuchern umgehen soll, die Suizidabsichten äußern. Hier konnte die EX-IN Genesungsbegleiterin sehr differenziert und aus eigener Erfahrung berichten, was in der Situation angemessen sein könnte. Ihre Schilderungen waren sehr authentisch und beeindruckend. So war meine Kollegin mit ihrer Lebenserfahrung und ihrem Engagement eine echte Bereicherung.

*Praktikantin*

»Kein Wind ist demjenigen günstig, der nicht weiß, wohin er segeln will.«

*Michel de Montaigne*

## Der Prozess Empowerment

Wenn es darum geht, Programme zur psychischen Gesundheit von Menschen anzubieten, so ist Empowerment ein oft genanntes Schlagwort.

Judi Chamberlin – selbst psychiatrisch erfahren und langjährige Aktivistin für PatientInnenrechte – fragte sich, was eigentlich jene Menschen unter Empowerment verstehen, für die derartige Programme und Hilfsangebote entwickelt werden. Am Center for psychiatric rehabilitation leitete sie eine Arbeitsgruppe zum Thema Empowerment, welche sich aus TeilnehmerInnen von Selbsthilfegruppen für psychiatrisch erfahrene Menschen zusammensetzte. Bestätigt wurde im Zuge dieser Arbeit, dass Empowerment ein komplexes und multidimensionales Konzept ist, welches eher einem Prozess als einem Zustand entspricht. Gemeinsam mit den TeilnehmerInnen fand Chamberlin 15 Merkmale von Empowerment, die jedoch nicht alle erfüllt werden müssen, um als empowered zu gelten:

- Über Entscheidungsbefugnis verfügen
- Zugang zu Informationen und Ressourcen haben

- Mehr Alternativen haben als nur zwischen Ja oder Nein zu entscheiden
- Selbstsicher sein
- Das Gefühl haben, etwas bewirken zu können (hoffnungsvoll zu sein)
- Kritisch denken lernen; die eigenen Muster erkennen; eine Perspektive ändern können: z.B. eine Neudefinition des eigenen Selbst, von festgefahrenen Machtverhältnissen in Beziehungen, oder auch davon, was man selbst bewirken kann
- Den Umgang mit und Ausdruck von Wut und Aggression lernen
- Sich nicht einsam, sondern sich einer Gruppe zugehörig fühlen
- Verstehen, dass Menschen Rechte haben
- Veränderungen im eigenen Leben und in der Gemeinschaft bewirken
- Sich Fähigkeiten aneignen, die man selbst als wichtig erachtet, z.B. die Fähigkeit zu kommunizieren
- Die Perspektive der anderen verändern in Bezug auf die eigenen Fähigkeiten und Handlungsmöglichkeiten
- Sich hinauswagen: "sich selbst hinterm Ofen hervorholen"
- kontinuierliches Wachstum sowie Veränderungen selbst initiieren
- Ein eigenes positives Selbstbild finden und bestärken sowie Stigmatisierungen bewältigen

**E**ndlich  
**m**al (die)  
**p**ausenlose  
**O**hnmacht  
**w**irksam  
**e**instellen,  
**r**ichtig  
**m**utig  
**e**ntscheiden  
**n**icht (nur)  
**t**räumen

Durch eine schwere seelische Erschütterung fehlt oft die Kraft oder Fähigkeit sein eigenes Leben aktiv mitzugestalten. Dadurch entsteht eine allumfassende Hilflosigkeit und das Gefühl, dem Schicksal bzw. anderen Menschen oder Institutionen völlig ausgeliefert zu sein. Empowerment ist die bewusste oder unbewusste Entscheidung wieder die Zügel in die Hand zu nehmen und der Gestalter des eigenen Lebens zu werden.

Lange Jahre war ich ein Opfer meiner Krankheit, meiner Diagnose, der Ärzte, meiner Familie..... (heute bin ich ein Opfer meiner eigenen Entscheidungen ;)) heute sehe ich mich als Gestalter meines eigenen Lebens mit Stolpersteinen, vielen begangenen und noch zu begehenden Fehlern aber auch mit richtig selbstgemachten Erfolgen, auf die ich echt stolz bin. Es ist immer wieder ein großer Kraftaufwand, aber es lohnt sich wirklich! Mein Empowerment ist der Beginn der aufregenden Reise zu mir selbst.

*EX-IN-Kursteilnehmerin Bochum1*

## Empowerment für Dienste im Sozialpsychiatrischen Kontext durch EX-IN GenesungsbegleiterInnen

- Veränderung der Dienste durch die Beteiligung von Experten aus Erfahrung und somit Erweiterung der Blickwinkel
- anderes Erleben von Menschen mit Krisenerfahrung durch „Kollege“ statt immer „Klient“, führt zu veränderten Haltungen
- direktere Rückmeldungen über mögliche (Un-)Wirksamkeit von Hilfen durch Experten aus Erfahrung als durch (abhängige) Klienten
- Verbesserung des Zugangs zu „schwierigen“ Klienten, EX-INlerInnen genießen häufig einen Vertrauensvorschuss/-bonus
- Dialogische Angebote
- Verbesserung/Einführung von Angeboten für Angehörige
- Leitung von Selbsthilfegruppen
- bessere/erste Vernetzung von professionellen Diensten mit Selbsthilfegruppen, Organisationen für Betroffene, Foren etc.

*Claudia Franck,  
EX-IN Genesungsbegleiterin*

## EX-IN Empowerment und Seefahrtsmetaphern

*(wie die Idee zu dieser Broschüre entstand)*

Für mich war das einer der besonderen Momente aus dem Kursgeschehen, es war während des ersten EX-IN Kurses in Köln, zwei Teilnehmer machten ein Workshop zum Thema Empowerment.

Es begann mit der Frage: was braucht man alles für eine Seereise? Einer der beiden Moderatoren malte alle Gegenstände auf, die wir vorschlugen, der andere schrieb sie auf eine Liste. Es entstand ein Bild mit einem Gewässer einem Schiff mit Segeln, natürlich durften Anker und Rettungsring nicht fehlen. Ein Logbuch, der richtige Kurs und Wind natürlich... Dann bekamen wir eine Bastelanleitung für ein Papierschiffchen und es wurde uns der Spruch von Saint-Exupéry aufgeschrieben: »Wenn Du ein Schiff bauen willst ...« Während wir alleine unser Schiffchen falteten, wurde das Lied »La Mer« von Charles Trenet gespielt.

Es war einer dieser berührenden Momente, in denen uns eine tiefe Wahrheit bewusst gemacht wurde: bei allen Werkzeugen, die wir mitbringen als Profis oder als EX-IN Profis ist es vielleicht wirklich eine Hoffnung oder Sehnsucht nach der besseren Perspektive oder dem Ort, die den inneren Impuls zur Weiterentwicklung und zur Selbstbefähigung gibt.

*Gudrun Tönnes*

## Empowerment und EX-IN oder: Lernen, die Segel zu setzen

Wir sprechen miteinander, fühlen gemeinsam und erfahren ehrliche Resonanz. Der ein oder andere spürt nach einer langen Zeit der Flaute erstmals wieder frischen Wind in den Segeln. In knapp einem halben Jahr hat EX-IN bei uns allen schon viel bewirkt. Wenn ich für mich persönlich sprechen darf, würde ich es so sagen: Den heftigen Sturm meiner Psychose kann ich sicherlich nur begrenzt drosseln. Aber ich kann lernen, die Segel so zu setzen, dass sie mich in Richtung Gesundheit führen. Ich bin der Kapitän auf meinem eigenen Schiff! Die nötige Kraft, den großen Mut und das erforderliche Selbstverständnis dafür, erfahre ich sehr nachhaltig durch EX-IN.

*Karsten Kirschke  
EX-IN-Kursteilnehmer Münster4*

**„Empowerment ist keine Ressource, die aufgebraucht wird, sondern ein Prozess, bei dem immer neue Ressourcen zum Vorschein kommen!  
Die Implementation eines Empowerment-Prozesses stellt hohe Anforderungen an die Organisation und die beteiligten Personen.“**

*<http://herminemndl.wordpress.com/category/empowerment/>*

Wir unterstützen Sie dabei gerne,  
Ihr EX-IN NRW e.V. und Kooperationspartner.

Unser Verein: [www.ex-in-nrw.de](http://www.ex-in-nrw.de)  
Zur Vernetzung: [www.ex-in-genesungsbegleiter.de](http://www.ex-in-genesungsbegleiter.de)

Kooperationspartner:  
[www.ex-in-lebensart.de](http://www.ex-in-lebensart.de)  
[www.lebensartmuenster.de](http://www.lebensartmuenster.de)  
[www.lwl.org](http://www.lwl.org)

Bankverbindung:  
IBAN: DE96 4005 0150 0034 3775 56  
BIC: WELADED1MST  
Bank: Sparkasse Münsterland Ost

Sie können auch Mitglied werden.  
Die Beitrittserklärung und weitere Informationen finden Sie auf der Homepage des Vereins.



*Herausgabe mit freundlicher Unterstützung des LWL  
Fotos: Gudrun Tönnies | Satz und Layout: Alice Kranen*

*4. Auflage Juli 2018*

„Heute in zwanzig Jahren wirst Du mehr enttäuscht sein über Dinge, die du versäumt hast, als über die, die du getan hast, also mach die Leinen los, verlass den sicheren Hafen, fang den Fahrtwind in deinen Segeln. Forscheträume-entdecke!“

*Mark Twain*

**LWL**  
Für die Menschen.  
Für Westfalen-Lippe.

**LebensART**

