

NEWSLETTER EX-IN DEUTSCHLAND E.V.

Oktober 2021

*»Ich kenne keinen sicheren Weg zum Erfolg, aber einen sicheren Weg zum Misserfolg: es allen recht machen zu wollen.«
Platon*

Liebe Mitglieder des Vereins, liebe Interessierte,

und schon steht auch die nächste Veranstaltung ins Haus – die Intervisionstage 2021, zusammen mit dem 10-jährigen Bestehen des Vereins, in Bremen. Sehen wir Sie dort persönlich?

Nun wünschen wir viel Spaß bei den neuesten Informationen!

Wir als Vorstand freuen uns über Ideen, Anregungen und Rückmeldungen und sind gemeinsam unter vorstand@ex-in.de erreichbar. Sie finden die Informationen auch auf der Homepage.

Es grüßt herzlich der Vorstand von EX-IN Deutschland e.V.

Susanne Ackers - Catharina Flader - Wolfgang Pohlmann - Petra Schöne

INHALT

Intervisionstage + „10 Jahre EX-IN Deutschland“ 2021 in Bremen	2
Jahrestagung 2022	2
AG „Fortbildung für EX-IN“	2
EX-IN Trainerkurs TT-10	2
EX-IN Angehörigenkurs Deutschland	2
EX-IN Angehörigenkurs Schweiz	2
AG „Satzungsprüfung“	3
Recovery-Cat	3
Psy-Komo – Gesundheitsbegleiter – eine Ergänzung?	4
Der Grüne-Schleifen-Song.....	4
Nutzungsrechte „EX-IN“.....	4
Allgemeine Hinweise + Termine	5
• Laufende EX-IN Kurse	5
• EX-IN Initiativen	5
• Umfragen.....	5
• Geschäftsstelle	5
Anhang: Berichte zur FB Suizidalität	5

INTERVISIONSTAGE + „10 JAHRE EX-IN DEUTSCHLAND“ 2021 IN BREMEN

Dieses Jahr möchten wir am **Dienstag, 9.11. und Mittwoch, 10.11.2021** in **Bremen** die Intervisionstage mit einer Feierlichkeit zum 10-jährigen Bestehen des Vereins und der DGSP-Tagung (Deutsche Gesellschaft für soziale Psychiatrie) verbinden.

Hierzu haben wir die Räumlichkeiten in **Bremen, im Bürgerhaus Neue Vahr, Berliner Freiheit 10** gewinnen können. Wir freuen uns über rege Teilnahme.

Programm wurde versendet und ist [hier](#) einsehbar. Anmeldung unter 10JahreEX-INVerein@izsr.de

JAHRESTAGUNG 2022

Die nächste Jahrestagung wird in Rheinland-Pfalz am **14. und 15. März 2022** in voraussichtlich hybrider Form stattfinden.

Neben Austausch und Impulsvorträgen findet die Mitgliederversammlung inkl. der nächsten Vorstandswahlen statt. Weitere Informationen folgen.

Für Herbst 2022 suchen wir wieder einen Standort für die Intervisionstage.

Welcher Standort hat Interesse und vielleicht bereits technisches Know-How für die Organisation?

Meldet euch!

AG „FORTBILDUNG FÜR EX-IN“

Im Rahmen des Beirats des Erasmus-Projekts konnten wir in Kooperation mit Österreicher Trainer*innen und EX-IN Genesungsbegleiter*innen eine Fortbildung zum Thema „Rollenverständnis“ online anbieten. Ebenso fand in Kooperation mit EX-IN Schweiz ein Fortbildungsangebot zum Thema „Suizidalität“ statt.

Zwei Rückmeldungen von Teilnehmer*innen im Anhang.

Durch diese Angebote hat die AG pausiert und wird nun wieder einsteigen. Hier gilt es den Auftrag der AG zu klären und weitere Fortbildungen zu organisieren.

Denn eines ist klar: Fortbildungen für EX-IN Genesungsbegleiter*innen und auch EX-IN Trainer*innen sollen nun regelmäßig angeboten werden.

EX-IN TRAINERKURS TT-10

Der 10.Trainerkurs wird im Oktober beendet sein.

Der nächste Trainerkurs TT-11 wird nun für Ende 2022 geplant. Wir informieren im nächsten Newsletter ausführlicher.

EX-IN ANGEHÖRIGENKURS DEUTSCHLAND

Ein EX-IN Angehörigenbegleiterkurs ist 2022 in Erfurt geplant. Eine Informationsveranstaltung hierzu gibt es am 5. November 2021 um 16 Uhr per Zoom. Weitere Informationen demnächst auf der Homepage.

EX-IN ANGEHÖRIGENKURS SCHWEIZ

In den vergangenen Monaten gab es vielerlei Absprachen und Abstimmungen für eine Kooperation mit dem Angehörigen-Projekt in der Schweiz von der VASK Bern.

In der Schweiz startet ein erster Lehrgang EX-IN für Angehörige am 20. Mai 2022 in Bern. Der Start des Projekts wurde möglich durch eine erfolgreiche Projekteingabe der Angehörigenorganisation VASK Bern bei der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz. Eine kleine Allianz von Organisationen aus dem Umfeld Psychiatrie befürworteten die Idee. Somit hoffen die Schweizer auf Effekte im ganzen Gesundheitswesen und viel mehr gelebten Dialog! Bewerbungen aus den umliegenden Regionen sind willkommen! Details dazu unter <https://angehoerigen-begleitung.ch/>

AG „SATZUNGSPRÜFUNG“

Der Vorstand des EX-IN Dachverbands hält eine Prüfung der Satzung auf mögliche Änderung seit 2020 für sinnvoll.

Auf der Basis der Vorstellung dieser Idee wurde auf der Online-Versammlung (Würzburg/Nürnberg) im Frühjahr 2021 die Gründung dieser AG mit den Mitgliedern gemeinsam beschlossen. Dieser Beschluss wurde vom Vorstand umgesetzt.

Die Überarbeitung der Satzung durch die AG ist abgeschlossen und liegt dem Anwalt zur Prüfung vor. Wir danken allen Menschen, die daran teilgenommen haben, an dieser Stelle für ihr ehrenamtliches Engagement. Im Weiteren wollen wir darüber mit den Mitgliedern in den Austausch kommen. Die Mitglieder werden informiert.

RECOVERY-CAT

„Recovery Cat ist eine App für Patient:innen mit Schizophrenie und bipolarer Erkrankung und wird gerade an der Charité von einem Team aus Psychiater:innen, Psychotherapeut:innen und Techies in enger Zusammenarbeit mit Patient:innen entwickelt. Mit der App können Patient:innen ihre Symptome regelmäßig aufzeichnen und gemeinsam mit ihren behandelnden Ärzt:innen und Therapeut:innen besprechen. Dabei kann selbst entschieden werden, welche Symptome und Nebenwirkungen wichtig sind und wie die Fragen formuliert werden. Ziel ist es, die Symptome besser einschätzen zu können, und Zusammenhänge mit Medikation und anderen Lebensereignisse darzustellen. Langfristig möchte Recovery Cat so Patient:innen dabei helfen, eine wirksame und möglichst nebenwirkungsarme Medikation und Therapie zu finden, um ein selbstbestimmtes und stabiles Leben zu führen, und beispielsweise in erneuten Krisen auf bereits gemachte hilfreiche Erfahrungen zurückgreifen zu können.



Wir hatten das große Glück, dass wir die App mit Frau Flader von EX-IN Deutschland in einem Video Call besprechen konnten. Esther Quinlivan, die Psychotherapeutin in unserem Team hatte uns schon länger von der tollen Arbeit von EX-IN'lern in der Begleitung von Betroffenen erzählt, und dass wir hier unbedingt auch für die App in Austausch treten sollten. Da lag es nahe, EX-IN Deutschland anzusprechen. In der Tat konnte uns Frau Flader sehr hilfreiches und kritisches Feedback geben, was wir nun in die App einarbeiten werden.“

Wir freuen uns sehr auf weitere Gespräche und mögliche Kooperationen für unsere App. Gerne können sich weitere EX-INS und Betroffene auch direkt melden, um Feedback oder Ideen zur App zu geben, oder sie zu testen: recoverycat@posteo.de

www.recoverycat.de

PSY-KOMO – GESUNDHEITSBEGLEITER – EINE ERGÄNZUNG?

In Berlin gibt es ein neues Projekt – Herr Michael Strunz hat das Ganze mit initiiert und Kontakt zu uns aufgenommen. Hier sollen Fachpersonen, die bereits in der Tätigkeit im medizinischen Bereich und besten Falles auch mit Menschen mit psychischer Erkrankung haben, dazu qualifiziert werden, insbesondere chronisch psychisch kranke Menschen bei der Versorgung ihrer körperlichen Gesundheit zu unterstützen und begleiten.

In einem ersten Austausch wurden das Projekt und die Idee vorgestellt und durch unsere Gedanken ergänzt. Deutlich war, wie wichtig auch hier die Betroffenen-Beteiligung ist.

Erste Trainings an verschiedenen Projektstandorten wurden nun durchgeführt, allerdings sind aufgrund unterschiedlicher Verzögerungen nach wie vor keine Gesundheitsbegleiterinnen und Gesundheitsbegleiter „aktiv“ im Einsatz und warten auf den Einschluss erster Patientinnen und Patienten.

Die Patientenwebsite ist aber unterdessen bereits online gegangen und soll lokale Angebote zur Gesundheitsförderung übersichtlich und kompakt vorstellen. Die Seite wird in den kommenden Monaten noch weiter befüllt und ist unter <https://psy-komo-tut-mir-gut.de/> erreichbar.

Voraussichtlich werden wir mit ersten konkreten Erfahrungen in der Begleitung von Patientinnen und Patienten gegen Ende des Jahres rechnen können.

Über Inhalte des Projektes und eine mögliche Zusammenarbeit wird das Projektteam informieren. Weitere Informationen finden Sie jedoch auch [hier](#).

DER GRÜNE-SCHLEIFEN-SONG

Es gibt einen neuen Song zu den Grünen Schleifen, die nicht nur für Solidarität zu Menschen mit psychischer Erkrankung, sondern auch für Veränderung stehen.

Zu finden ist er auf YouTube unter <https://www.youtube.com/watch?v=hHajJsSf5H8>

Gegen eine Spende sind die Grünen Schleifen aus Metall über die GS zu erhalten.



NUTZUNGSRECHTE „EX-IN“

Wir möchten erneut auf den Schutz der Logos und Grafiken hinweisen.

Informationen stehen als Download auf der Homepage unter <https://ex-in.de/formulare-downloads/> zur Verfügung.

Es sollte im Sinne aller sein, die Qualität auch in der Präsentation zu verdeutlichen. Ein Logo steht für die Qualität der EX-IN Qualifikation, weswegen es auch geschützt ist.

Wir freuen uns über die Nutzung des Logos in korrekter Art und Weise.

ALLGEMEINE HINWEISE + TERMINE

Laufende EX-IN Kurse finden Sie ab sofort auf der Homepage im Kalender. Wir arbeiten an einer nutzerfreundlichen Darstellung und freuen uns über konkrete Ideen.

EX-IN Initiativen auf der Homepage: Wenn es in Ihrer Region aktive Menschen gibt, die sich für EX-IN stark machen, nehmen wir diese gern auf die Homepage auf.

Umfragen auf der Homepage: Umfragen, bei denen wir um Verteilung gebeten werden, finden Sie unter [Forschung - EX-IN Deutschland](#)

Geschäftsstelle: Ulrike Maag und Sara Flader sind per Mail unter info@ex-in.de und telefonisch Donnerstag 14.30-16.30, so wie Freitag 8.30 – 11.30 Uhr für Sie erreichbar.

Wir als Vorstand freuen uns über Ideen, Anregungen und Rückmeldungen und sind gemeinsam unter vorstand@ex-in.de erreichbar. Sie finden die Informationen auch auf der Homepage.

Es grüßt herzlich der Vorstand von EX-IN Deutschland e.V.

Susanne Ackers - Catharina Flader - Wolfgang Pohlmann - Petra Schön



ANHANG: BERICHTE ZUR FB SUIZIDALITÄT

Fortbildungsmodul Suizidalität.... Zwei kleine Rückblicke

„**Morgens halb zehn in Deutschland** ... vielleicht war es auch etwas später, vielleicht auch in der Schweiz: Ich checkte meine E-Mails und traute meinen Augen kaum, da stand es schwarz auf weiß mit ein bisschen orange ´Fortbildungsmodul Suizidalität´, eine Einladung. Verstand und Bauch stimmten überein und ich meldete mich ohne zu zögern an. Schwuppdwupp (zirka drei Wochen später) saß ich in Würzburg zwischen vielen neuen Gesichtern und auch zwei bekannten im bewährten Stuhlkreis und wartete gespannt auf die offizielle Begrüßung, damit es endlich losgehen konnte. Als Nächstes folgte in erprobter Manier das Blitzlicht. Bereits jetzt ließ sich das Potenzial der Runde erahnen. Die einzelnen Blitzlichter potenzierten sich zu einem Wetterleuchten, in ihrer Vielfalt wunderschön und äußerst energiegeladen. Es entstanden Nähe, Wertschätzung und Offenheit bei gleichzeitiger Verletzlichkeit ... Vertrauen. Ging nur mir das so? Papperlapapp, emotionale Verbundenheit braucht eine:n Gegenüber und wir sind hier schließlich bei EX-IN, Erfahrungsexpert:inn:en auch beim Gegenübersein. Die Trainer Wolfgang und Elias ließen uns durch gezielte Aufgaben- und Fragestellungen immer tiefer in das Thema Suizidalität eintauchen, stets bemüht, den imaginären roten Faden nicht zu verlieren. Das didaktische Mittel Erfahrungsaustausch in seinen verschiedenen Varianten war das Mittel der Wahl. Unsere Ergebnisse waren beachtlich.

Der EX-IN ´Spirit´ ist geflossen. Wir waren EX-IN ´verlinkt´.

Und was ist mir aus dem Kurs geblieben ... so ganz persönlich? Ein wunderbares Gefühl, dass ich gerade so schmerzlich vermisse: Ich fühlte mich gehalten und konnte Halt geben ... in einer Gruppe von

Menschen, die ich gerade erst kennengelernt hatte. Aber auch inhaltlich konnte ich ein ganzes Potpourri an frisch erarbeiteten Erkenntnissen und Perspektiven mitnehmen. Einige davon mag ich explizit und schlagwortartig erwähnen:

Institutionelle Gewalt bleibt spätestens dort zu hinterfragen, wo sie schutzbedürftigen Individuen den Raum zum Leben nimmt und sie in die Suizidalität treibt. Das darf nicht mehr passieren.

Keine:r stirbt allein. Auch nicht, wenn mensch aus Liebe selbstbestimmt geht. Meine Tochter hätte ein Leben lang daran zu tragen gehabt, wenn ich gegangen wäre.

Ein Zitat zum Schluss: 'EX-IN ist kein Kurs, EX-IN ist eine Lebenseinstellung!'

Ein herzliches Dankeschön an alle, die zum Gelingen dieses Moduls beigetragen haben."

© Anja Seidel 2021

Die Leere füllen.... Ein kleiner Rückblick

Insbesondere beim Thema Suizidalität haben ganz viele Menschen ganz unterschiedliche Meinungen, Sichtweisen und Umgänge damit. Nicht selten sind diese Meinungen eher negativ geprägt und auch Vorurteile spielen dabei keine unwesentliche Rolle. All das kann dazu führen, dass sich eine von Suizidgedanken- oder Absichten betroffene Person oft unwohl dabei fühlt, über ihre Suizidalität zu sprechen, sich beispielsweise immer mehr vom Freundes- und Familienkreis entfernt oder sich nicht traut, wichtige Hilfsangebote zu nutzen. Verständnis und Akzeptanz sind an dieser Stelle zwei wichtige Stichworte. Genesungsbegleiter werden bei Ihrer Arbeit nicht selten mit diesem Thema konfrontiert was es umso wichtiger macht, sich darauf vorzubereiten und sich auch einmal zu hinterfragen, was Suizidalität in unserer Arbeit mit Betroffenen für uns bedeutet, was unsere Pflichten sind, wie wir unterstützen, begleiten und entlasten können, was wir für unsere eigene Stabilität und Entlastung benötigen. Um sich mit diesen Themen (und natürlich noch weiteren) auseinanderzusetzen, das eigene ICH-Wissen zu teilen und zu vertiefen, sind 20 zertifizierte Genesungsbegleiter am 01. und 02. Oktober. 2021 zu einer Fortbildung in der Robert Kümmerl Akademie in Würzburg zusammengekommen. Trotz, dass diese sehr kurzfristig bekanntgegeben wurde, waren alle Plätze schnell vergeben was für mich sehr deutlich machte, wie wichtig dieses Thema für uns und unsere Arbeit ist. Dieses Fortbildungsmodul fand im Rahmen des Erasmus-Projekts Erasmus & Strategische Partnerschaften in der Berufsbildung „Europäisches Profil für EX-IN Genesungsbegleiter*innen zeitgleich in Präsenz in Deutschland und der Schweiz statt.

Da saßen wir nun mit Blick auf die leere Mitte... 20 Teilnehmer und zwei Trainer (Danke Wolfgang & Elias). Ganz Ex-INisch im Kreis, kaum jemand kannte sich zuvor. Es ist ein kleines Phänomen, obwohl wir uns größtenteils fremd waren, herrschte im Raum eine spürbare Vertrautheit untereinander. Jeder schien mit seiner eigenen Meinung, seinem eigenen Umgang mit dem Freitod und der Einstellung dazu vorurteilsfrei willkommen, es herrschte eine mehr als angenehme Atmosphäre. Die zu Beginn leere Mitte füllte sich liebevoll und schnell gab es eine bunt gemischte Kreismitte, gefüllt mit Blumen, Flyern, Bonbons und ganz privaten Fotos von Menschen, die sich für den selbstbestimmten Tod entschieden haben. Letzteres hat mich persönlich sehr berührt. Diese warme Atmosphäre und die eine oder andere Träne zogen sich durch die Vorstellungsrunde und wie ein roter Faden durch die zwei gemeinsamen Tage. Schnell stiegen wir in die Thematik ein und sprachen

z. B. über Begrifflichkeiten wie „Freitod“, „Suizid“, „Selbstmord“, „selbstbestimmtes Sterben“ und auch darüber, was Suizid für uns bedeutet und was es in uns auslöst. Natürlich gab es auch Gruppenarbeiten, wie zum Beispiel: „Was bedeutet das Thema „Suizidalität für mich und meine Arbeit?“ oder „Institutionelle Gewalt! Welche Erfahrungen haben wir gemacht?“ oder „Suizidalität, das Team & Ich- Was brauche ich, was ist hilfreich für mich, bei meiner Arbeit mit Suizidalität umzugehen?“ Diese Aufgaben wurden entweder in der „Ich-Du-Wir- Wissen-Methode“ erarbeitet oder auch nach der „Reflecting-Team-Methode“. Trotz der schwere dieser Themen gab es immer wieder Raum, um der Gruppe persönliche Erlebnisse und Erfahrungen mitzuteilen und Zeit für den privaten Austausch. Wir haben uns intensiv selbst hinterfragt und sind abschließend zu dem Ergebnis gekommen, dass zwei Fortbildungstage für diese Thematik definitiv zu wenig sind, dass es dringend erforderlich ist, in der EX-IN Weiterbildung dieses Thema zu besprechen (nicht zwingend als ein Muss für jeden, aber gerne als ein Kann auf freiwilliger Basis) und dieses Schweigen allgemein in unserer Gesellschaft aufgelöst werden sollte, was leider sicher noch viel Zeit benötigt. Auch wurde deutlich, dass uns in Bezug auf die Suizidalität und den vollendeten Suizid ein Leitfaden innerhalb unserer Arbeitsstelle als sehr hilfreich erscheint. Natürlich sprachen wir auch über Rituale für Mitarbeiter, Kollegen & Klienten nach einem Suizid.

So unterschiedlich wir Teilnehmer waren, hatten wir dennoch etwas gemeinsam: Wir alle haben uns dafür entschieden, uns dem noch sehr oft tabuisierten und stigmatisiertem Thema anzunähern, uns auszutauschen und aus einem Ich-Wissen ein Wir-Wissen zu machen. Abschließend kann ich dazu sagen, dass dieser Plan aufgegangen ist. Dieses lag natürlich nicht nur an den Teilnehmern, die sich von Beginn an voller Respekt begegnet sind, sondern auch an Wolfgang und Elias, den beiden Trainern dieser Fortbildung, die zu jeder Zeit sehr bemüht waren, uns diese tolle Weiterbildung zu ermöglichen. Dafür sage ich „Danke ☺“. Davon ganz abgesehen haben wir mit unserer Teilnahme die Entwicklung von berufsspezifischen Fortbildungen für Genesungsbegleitende und damit auch die Stärkung des Berufsbildes auf europäischer Ebene unterstützt.

Ich selbst habe meine EX-IN Hamburg Komfortzone verlassen und es hat sich schnell sehr deutlich gezeigt, dass der mir bekannte und so vertraute EX-IN Spirit auch über die eigene Stadtgrenze hinausgeht und wir gemeinsam diesen in Würzburg erleben durften.

© Bianca Scheunemann 2021