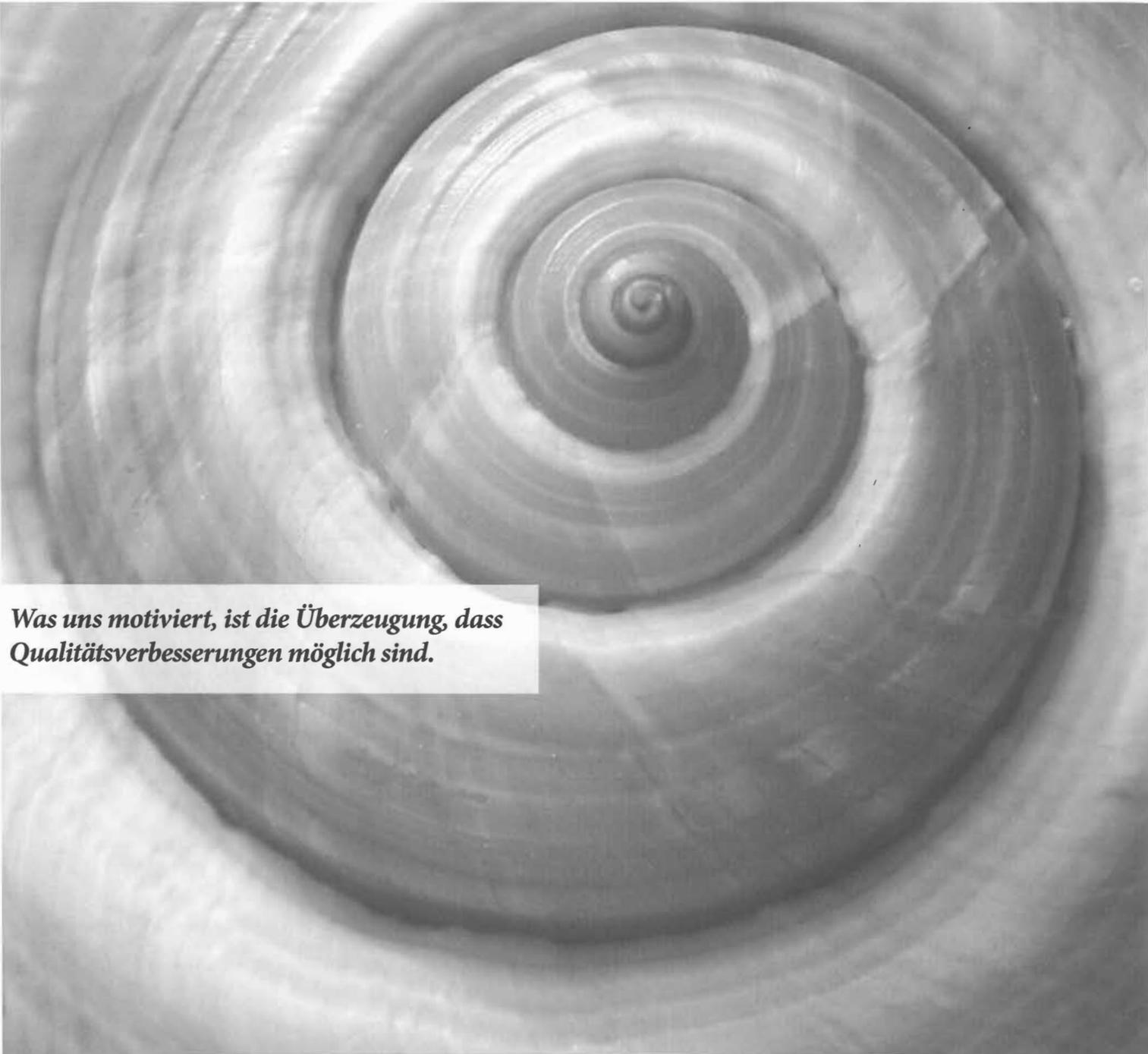


PETER DENK, BARBARA WEIBOLD

# Die EX-IN GenesungsbegleiterInnen sind da!

Entstanden ist alles aus einer unserer Diskussionen über die Situation der psychiatrischen Versorgung, die wir - Peter Denk, Barbara Weibold und Michaela Amering – immer wieder einmal führen.



*Was uns motiviert, ist die Überzeugung, dass  
Qualitätsverbesserungen möglich sind.*

## WIE ALLES BEGANN

Wir drei sind ja schon lange im Geschäft, haben viele Erfahrungen gemacht und unsere Bilanz über den Zustand der Psychiatrie fällt nicht immer positiv aus. Was uns motiviert, ist die Überzeugung, dass Qualitätsverbesserungen möglich sind. Als Michaela Amering uns eines Tages das Konzept von EX-IN (Experienced Involvement), einer Qualifikation psychiatrieerfahrener Menschen zum/zur „ExpertIn durch Erfahrung“ in der Peer-Arbeit - genauer beschrieben hat, haben wir uns gleich Notizen gemacht und einen ersten Konzeptentwurf erstellt. Heute, drei Jahre später, sind wir so weit, dass bereits ausgebildete EX-IN GenesungsbegleiterInnen im Rahmen eines Anstellungsverhältnisses an der psychiatrischen Abteilung in Tulln mitarbeiten. Im Folgenden wollen wir den Weg dahin beschreiben und die Grundlagen von EX-IN darstellen.

Wir sind in der NÖ Landeskliniken-Holding für Angelegenheiten der psychiatrischen Versorgung in den niederösterreichischen Landes- und Universitätskliniken zuständig. Überzeugt vom Qualitätsverbesserungspotenzial der Mitarbeit von Psychiatriee erfahrenen mit einer EX-IN-Ausbildung an psychiatrischen Abteilungen, haben wir im Sommer 2011 ein Projekt eingereicht, das von der der NÖ Landeskliniken-Holding nicht nur genehmigt, sondern auch großzügig finanziert und organisatorisch unterstützt wurde. In unserem EX-IN-Projekt waren Martin Aigner (Vorstand der psychiatrischen Abteilung am Universitätsklinikum Tulln), Eva Kainz (Pflegedirektorin des Universitätsklinikums Tulln), Herbert Heinz (Obmann der HSSG NÖ-Hilfe zur Selbsthilfe seelischer Gesundheit) und Ernestine Bernhard (Vorsitzende der HPE NÖ) von Anfang an dabei. Sie alle haben wesentlich zum Gelingen dieses ehrgeizigen Unterfangens beigetragen.

Das Ziel bestand darin, qualifizierte EX-IN GenesungsbegleiterInnen zur Verbesserung der Versorgungsqualität an den psychiatrischen Abteilungen in Niederösterreich als MitarbeiterInnen einzubinden. Um das erreichen zu können, war es zunächst notwendig, einen EX-IN Ausbildungskurs zu organisieren.

## VON DER IDEE ZUR UMSETZUNG

Um den ersten EX-IN Kurs in Österreich gut organisieren und begleiten zu können, absolvierten wir im Jahr 2013 die EX-IN Traineraus- bildung in Hamburg und Bremen bei Gyöngyvér Sielaff und Jörg Utschakowski. Dieser Kurs war jeweils zu gleichen Teilen von EX-IN zertifizierten „ExpertInnen durch Erfahrung“ und von Profis bzw. „ExpertInnen durch Ausbildung“ besucht. Gemeinsam arbeiteten wir auf

unseren unterschiedlichen - und sehr oft doch ganz ähnlichen - Erfahrungshintergründen das Ausbildungsprogramm durch. Diese für uns neue Erfahrung, dass Profis und Psychiatriee erfahrene gleichberechtigt jeweils ihre Expertise einbringen und daraus ein gemeinsames Wissen entstehen kann, war für uns sehr eindrucksvoll und bestätigte uns, mit EX-IN den richtigen Ansatz für unser Peer-Projekt gewählt zu haben.

In der Folge konnten wir die beiden - jeweils aus einer Person mit professionellem und einer Person mit Erfahrungshintergrund bestehenden - Trainer-Tandems Gyöngyvér Sielaff und Gwen Schulz sowie Jörg Utschakowski und Karin Aumann für unseren Kurs in Niederösterreich gewinnen.

Unsere TrainerInnen, die zu den Pionieren der EX-IN-Bewegung zählen und unter anderen den Verein EX-IN Deutschland repräsentieren, beschreiben ihre Motivation zur Beteiligung an der Einführung von EX-IN in Österreich wie folgt.

Jörg Utschakowski: „Schon während der ersten Kontakte mit Peter Denk, Barbara Weibold und Michaela Amering habe ich mich sehr über das Interesse an EX-IN gefreut. Die Ausbildung in Niederösterreich hatte ein sehr ambitioniertes Konzept und ist weiter gegangen als die bisherigen Ausbildungen in Deutschland, denn der EX-IN Kurs war direkt mit der Schaffung von Arbeitsplätzen verbunden. Hier gab's gleich ‚Butter bei die Fische‘, wie wir in Norddeutschland sagen. Es hat mich gereizt, meinen Teil zur Einführung von EX-IN in Österreich beizutragen und das Zusammenwirken von Ausbildung und psychiatrischer Praxis mitzerleben. Ich habe eine hervorragende Zusammenarbeit erlebt, für die ich mich an dieser Stelle bedanken möchte.“

Gyöngyvér Sielaff: „Ich habe mich sehr gefreut über das wachsende Interesse für EX-IN in Österreich.“ Die Auflösung von Langzeitpsychiatrien,



### WHR DR. PETER DENK, MAS, MSC

NÖ Landeskliniken-Holding  
Bereichsleitung Psychiatrie-, Psychologie- und  
Psychotherapiekoordination  
Obmann EX-IN Österreich  
Peter.Denk@holding.lknoe.at

### MAG. BARBARA WEIBOLD, MBA

NÖ Landeskliniken-Holding  
Bereichsleitung Psychiatrie-, Psychologie- und  
Psychotherapiekoordination  
Stellvertr. Obfrau EX-IN Österreich

*die Recovery-Bewegung, die Entdeckung und Einbindung von Angehörigen, als Experten des Mit-Erlebens- diese Impulse spielten in Österreich eine wichtige Rolle und waren konkrete und ideelle Wegbereiter für EX-IN im eigenen Land. Genesungsbegleiter in verschiedenen Einrichtungen und auf psychiatrischen Stationen auch in Niederösterreich einzubinden- all das scheint für mich eine folgerichtige Entwicklung. Die Voraussetzung für diese Arbeit ist die EX-IN Ausbildung. Bei der Ausbildung als Trainerin mitzuwirken war für mich gar keine Frage, sondern eine innere von großer Solidarität getragene Entscheidung, die ich sehr gerne gemacht habe.“*

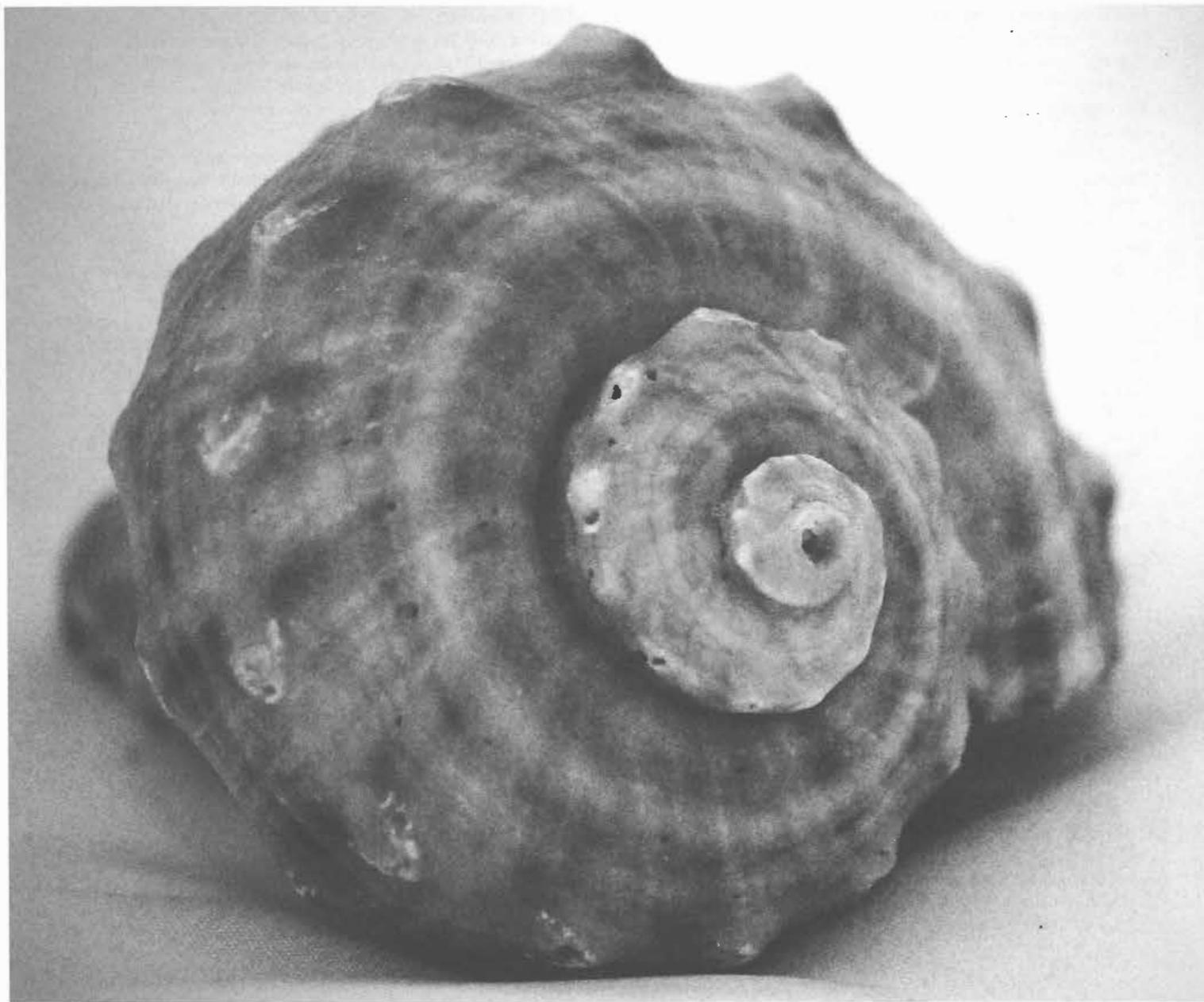
Das Echo auf die Ankündigung unseres EX-IN Ausbildungskurses war enorm, obwohl wir die Nachricht nicht im großen Stil verbreiteten. Am Ende des aufwändigen Bewerbungs- und Auswahlprozesses erhielten 21 psychiatrienerfahrene Personen die Zusage, in St. Pölten am ersten EX-IN Kurs in Österreich teilnehmen zu können. Die NÖ Landeskliniken-Holding vergab Stipendien an ausgewählte TeilnehmerInnen, die eine nachfolgende Mitarbeit an der psychiatrischen Abteilung in Tulln anstrebten. Als Partnerorganisationen sind die Caritas St. Pölten und die PSZ GmbH eingestiegen, die ihrerseits Stipendien an TeilnehmerInnen mit der Aussicht auf eine mögliche anschließende Zusammenarbeit vergaben.

## UND SO HABEN DIE TEILNEHMERINNEN DEN 1. KURS ERLEBT

Die Motivation der KursteilnehmerInnen und ihr Engagement für EX-IN waren von Beginn an sehr groß. Die folgenden Stellungnahmen sollen beschreiben, was aus ihrer Sicht das Besondere an der EX-IN Ausbildung ist.

Ursula Haidvogel: *„Dass Gleichgesinnte ihre Erfahrungen austauschen und unter anderem dadurch ihren Horizont erweitern können. Diese Lernmethode „vom Ich zum Du und zum Wir Wissen“. Das Schöne und Wertvolle an dieser Ausbildung ist das erlangte Verständnis durch gemeinsam Erlebtes und das Wissen über die Krisen der anderen, wie es ihnen geht oder ergangen ist und das Teilen dieser Erfahrungen. Die permanenten Rollenspiele bieten einen neuen Raum und durch das: „in eine neue Rolle schlüpfen“ ist ein Perspektivenwechsel möglich.“*

Doris Brauner: *„Die Übungen des Perspektivenwechsels sprachen mich besonders an. Sie gaben mir die Möglichkeit, andere Sichtweisen einzunehmen und meine inneren Grenzen zu erweitern.“*



Ruth Gratzenberger: *„Die Offenheit, wie wir in der Gruppe mit unseren Krankheitsgeschichten bzw. dem Verlauf der Genesung und mit Rückfällen umgegangen sind, das voneinander lernen, die Art, wie wir gemeinsam gelernt haben, in Gruppen und mit Rollenspielen, das war besonders hilfreich. Meine wichtigste persönliche Erfahrung war mein Verständnis für meine eigene Erkrankung. Was hilft mir, um gesund zu bleiben, und wie ich Betroffene dabei unterstützen kann.“*

Agnes Zach: *„Das Besondere ist, dass es hierbei ausschließlich um den Menschen an sich in seiner Einzigartigkeit und mit all seinen Wünschen und Bedürfnissen geht und nicht um Diagnosen, Therapien oder kluge Ratschläge. EX-IN hat wesentlich zu meiner Persönlichkeitsentwicklung beigetragen und mich in allen Bereichen meines Lebens gestützt und begleitet, sodass ich mich nun psychisch besonders stark und stabil erlebe und im Leben mehr verwurzelt denn je zuvor.“*

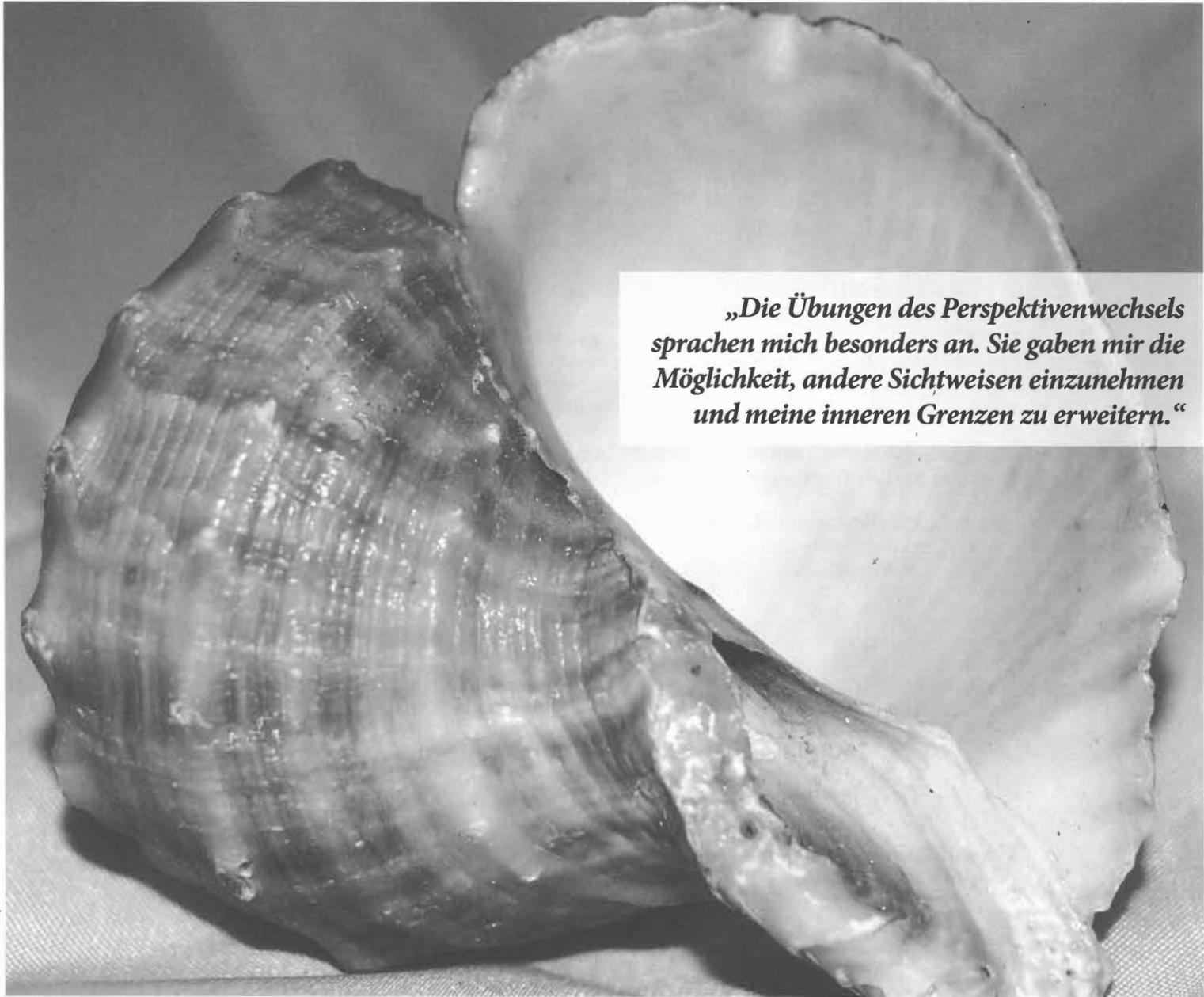
Neben den Ausbildungsmodulen und einer Abschlussarbeit zählten auch Praktika in psychosozialen Einrichtungen zu den Ausbildungserfordernissen. Die psychiatrischen Abteilungen am UK Tulln haben den Großteil der Praktikumsplätze zur Verfügung gestellt. Die dortigen Teams haben sich in einer umfassenden und sorgfältigen Weise auf die EX-IN PraktikantInnen vorbereitet, unter anderem mit einer Exkursion

in das Klinikum Bremerhaven, wo GenesungsbegleiterInnen bereits seit Jahren Teil der therapeutischen Teams sind.

Unser erster EX-IN Kurs wurde im November des Vorjahres mit Abschlusspräsentationen und einer feierlichen Übergabe der Zertifikate abgeschlossen. Somit ist ein erster großer Schritt gemacht. Und es geht weiter: Im Rahmen eines Folgeprojektes wurden bereits mehrere EX-IN GenesungsbegleiterInnen an der psychiatrischen Abteilung in Tulln angestellt. Wir wollen in einem knappen Jahr gemeinsam herausfinden, welche Methoden und welche Formen der Genesungsbegleitung sich an einer psychiatrischen Abteilung gut bewähren und wie das Angebot von den PatientInnen angenommen wird. Die EX-IN GenesungsbegleiterInnen sollen nach Projektende unbefristete Beschäftigungsverträge erhalten. Aus dieser überaus positiven Entwicklung heraus hat sich vor einem Jahr der Verein EX-IN Österreich gegründet, der sich die Verbreitung des EX-IN Curriculums zur Aufgabe macht. Ein vom Verein angebotener EX-IN Ausbildungskurs ist für Frühjahr 2016 geplant.

#### INFORMATION

EX-IN-Experten durch Erfahrung in der Psychiatrie, EX-IN Österreich  
[www.ex-in.at](http://www.ex-in.at), [info@ex-in.at](mailto:info@ex-in.at)



*„Die Übungen des Perspektivenwechsels sprachen mich besonders an. Sie gaben mir die Möglichkeit, andere Sichtweisen einzunehmen und meine inneren Grenzen zu erweitern.“*