

Vom Trialog zu EX-IN

EX-IN - vom Erfahrenen zum Experten

Vortrag

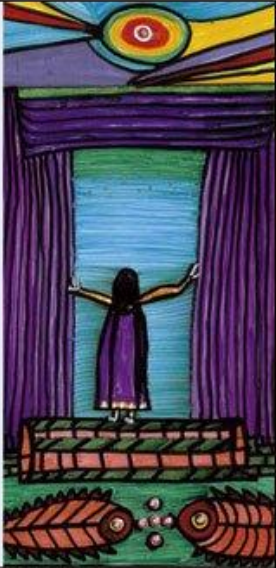
Brücke

Lüchow Dannenberg

26.11.10





Der Dialog




Stimmenreich
Mitteilungen über
den Wahnsinn

Thomas Bock
Dorothea Buck
Ingeborg Esterer

BALANCE erfahrungen



Ingeborg Esterer, Dorothea Buck
Stimmenreich
Mitteilungen über den Wahnsinn



B

- 1989: Gründung und Entwicklung des ersten Psychoseseminars in Hamburg durch Dorothea Buck (mittlerweile Ehrenvorsitzende des Bundesverbandes Psychiatrie-Erfahrener e.V. BEP) und Prof. Dr. Thomas Bock
- 1992: 1. Gesamttreffen der Psychoseseminare in Hamburg

Trialog Geschichte

- 1994: XIV. Weltkongress für Soziale Psychiatrie in Hamburg: „Abschied von Babylon–Verständigung über Grenzen in der Psychiatrie“
- 2000: 2. Gesamttreffen der Psychoseseminare in Schwerin
- 2007: 3. Gesamttreffen der Psychoseseminare in Potsdam
- 2008: Derzeit gibt es in Deutschland ungefähr 100 Psychoseseminare und Trialoggruppen. Weitere in Österreich, in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein. Auch in Polen gibt es inzwischen Trialoginitiativen.
- 2009: Psychoseseminare feiern Geburtstag – der Trialog wird 20; Hamburg; 26./27. Juni 2009
- 2010: Brücken Bauen München
- 2011 Münster in Planung

Die EX-IN Ausbildung

Voraussetzung:

- Psychiatrie-Erfahrung
- Selbsthilfeeerfahrung
- Bereitschaft für Gruppenprozesse

300 Std Ausbildung

- Basis- und Aufbaukurs

Zuzüglich

- Zwei Praktika a 120 Zeitstunden
- Portfolioerstellung / Coaching



Vom Erfahrenen zum Experten – Peers verändern die Psychiatrie



Die Qualifizierungsmaßnahme EX-IN

Module Basiskurs

- 1. Gesundheitsfördernde Haltungen
- 2. Empowerment - von der Theorie zur Praxis
- 3. Erfahrung und Teilhabe
- 4. Recovery
- 5. Dialog

Die Qualifizierungsmaßnahme EX-IN

Module Aufbaukurs

- 1. Fürsprache
- 2. Selbsterforschung (der eigenen Erfahrung einen Sinn geben)
- 3. Assessment (ganzheitliche Bestandsaufnahme und Zielplanung)
- 4. Beraten und Begleiten
- 5. Krisenintervention
- 6. Lernen und Lehren

Von der Erfahrenen zur Expertin in der Psychiatrie



Die Qualifizierungsmaßnahme EX-IN

Module Basiskurs

- 1. Gesundheitsfördernde Haltungen
- 2. Empowerment - von der Theorie zur Praxis
- 3. Erfahrung und Teilhabe
- 4. Recovery
- 5. Trialog

Die Persönlichen Erfahrungen



SELBSTBEFÄHIGUNG/EMPOWERMENT

Definition von Empowerment:

Ermächtigung, bzw. Selbstermächtigung (engl.)

Empowerment steht „für einen Prozess,

- in dem die Betroffenen ihr Leben in die eigene Hand nehmen,
- sich dabei ihrer eigenen Fähigkeiten bewusst werden,
- eigene Kräfte entwickeln und
- soziale Ressourcen nutzen.

Leitperspektive ist die selbstbestimmte Bewältigung und Gestaltung des eigenen Lebens.“

Die eigene Verletzlichkeit als Ursache für eine psychische Erkrankung anerkennen und daraus Empowerment entwickeln

- Ich muss anerkennen, dass Verletzlichkeit ein Teil von mir ist.
- Ich muss lernen zu akzeptieren, dass Krisen, Psychosen und Depressionen zutiefst menschliche Möglichkeiten sind, Verletzungen (Stress) zu verarbeiten.
- Wie schwer die Verletzungen auch sind, genau hier entsteht die Hoffnung auf Heilung.
- Ich kann Möglichkeiten und Wege erkennen, wo ich selbst etwas für mich tun kann.
- Das stärkt die Selbstbefähigung.



Aspekte der Verletzlichkeit anerkennen nutzen

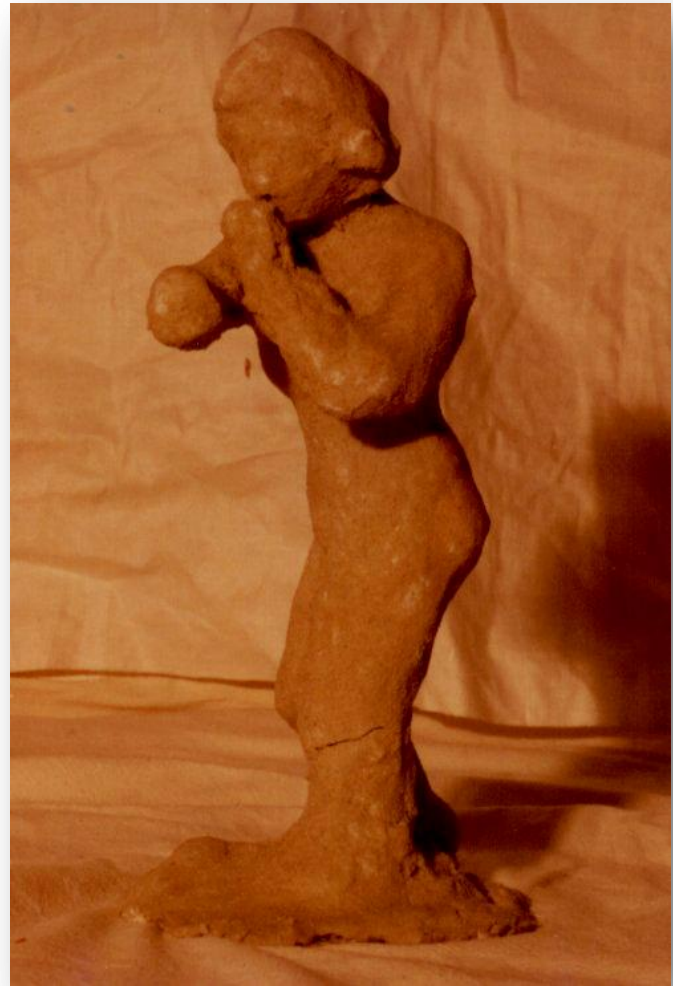
Als negativ bewertete Aspekte der Verletzlichkeit

- Hilflosigkeit
- Nah am Wasser sein
- Nicht so belastbar sein
- Überempfindlich sein
- Instabil sein
- Verletzlich sein

Als neutral oder positiv bewertete Aspekte der Verletzlichkeit

- Sensibel sein
- Feines Gespür haben
- Zart besaitet sein
- Dünnhäutig sein
- Berührbar sein
- Empfindsam sein

Empowerment



die Kraft der Aggression ein Stück Empowerment

Titel: Wut /Zorn Beispiel für „Negatives Gefühl“



Wut anerkennen

- Es gibt „gute“ Gründe wütend zu sein.
- Ich darf meine Wut zeigen.
- Es gibt Möglichkeiten Wut auszudrücken im Malen Tanzen, Schreien, auf den Boxsack auf Kissen einschlagen, heftiges aufstampfen.
- Auch andere Menschen sind wütend.
- Wut ist ein Gefühl, das genauso wichtig ist wie andere.
- Wut wird umso zerstörerischer je mehr sie unterdrückt wird.
- Oder aber je mehr ich lerne meine Wut angemessen zum Ausdruck zu bringen, umso weniger ist sie für mich und andere bedrohlich.

Von der Erfahrenen zur Expertin in der Psychiatrie

Die Qualifizierungsmaßnahme EX-IN
Module Basiskurs

- 1. Gesundheitsfördernde Haltungen
- 2. Empowerment - von der Theorie zur Praxis
- 3. Erfahrung und Teilhabe
- 4. Recovery
- 5. Trialog

Die Persönlichen Erfahrungen



Vom Empowerment zur Genesung



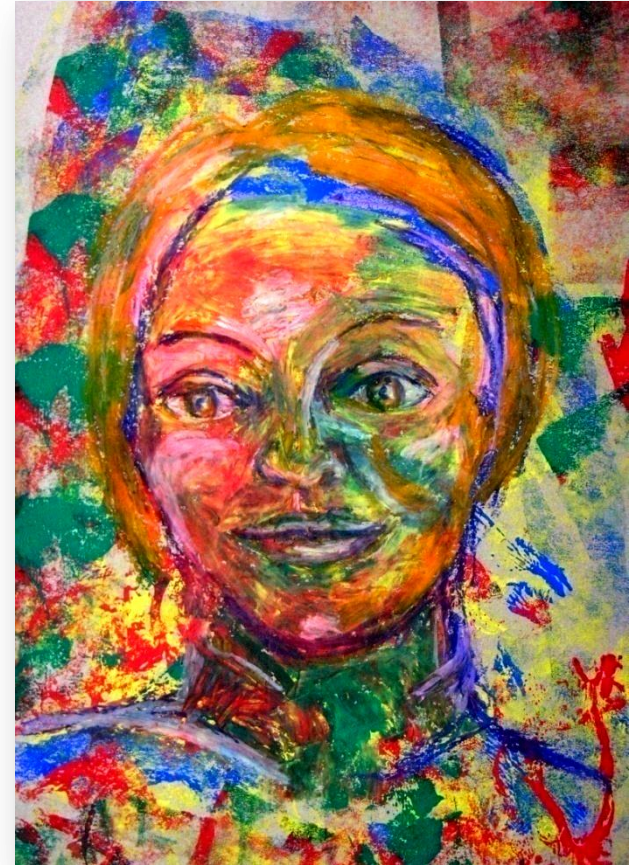
Genesung (Entwicklung) als menschlicher Reifeprozess

- Das Leben an sich ist ein Genesungsprozess, also ein Prozess der Entwicklung einer eigenen authentischen Persönlichkeit.
- Wir investieren Zeitlebens Kraft und Energie darein, von den Erwartungen und Zuschreibungen, die an uns herangetragen werden sobald wir auf die Welt kommen, zu genesen.
- Ab dem ersten Tag, sind wir das langersehnte Kind, das ungewollte Kind, der ganze Stolz des Vaters, Hoffnungsträger, das Ergebnis einer Vergewaltigung und aller Möglichkeiten und Nuancen, die es zwischen diesen Gründen, warum wir gezeugt wurden, gibt.
- Vielfältige Anforderungen werden früh an uns gestellt. Wir werden heutzutage in eine Realität geboren in der der Mensch mehr und mehr auf einen funktionsfähigen Produktionsfaktor reduziert wird.
- Wir werden so lange verwechselt, bis wir uns selber nicht mehr kennen.
- Wir sind auf unterschiedliche Weise auf der Suche nach uns selbst.
- Wir haben alle etwas in uns, das uns wieder zu uns selbst führt.

Genesungsaspekte Recovery-Modell

Bildtitel: Zuversicht

- Hoffnung
- Eine positive Identität gewinnen
- Sich von den psychiatrischen Labels loslösen
- Symptome beeinflussen
- Ein Unterstützungssystem aufbauen, bzw. die Bedeutung der Schutzfaktoren mir bewusst machen
- Sinn und Bedeutung im Leben gewinnen. Der Krise einen Sinn geben.
- Recovery kann sich entwickeln mit, ohne oder trotz psychiatrischer Hilfen.



Gesundung braucht Hoffnung

- Beispiel: Ein Baum im Winter ohne Blätter
- Der Baum wird wieder erwachen, die Blätter werden wieder sprießen, ganz gleich ob wir das für möglich halten und daran glauben oder nicht. Bei psychisch kranken Menschen ist das allerdings etwas anders:
- Gesundung, so der Recovery Ansatz, kann nur gelingen, wenn Betroffene, Fachpersonen und Menschen der Umgebung ihre Hoffnung darauf aufrechterhalten.
- Andernfalls wird der Betroffene aufgeben, wird seine Motivation verlieren und sich in das Schicksal und die Identität eines „chronisch Kranken“ einfügen.

Wie aus der Anerkennung der Verletzlichkeit die Hoffnung entstand

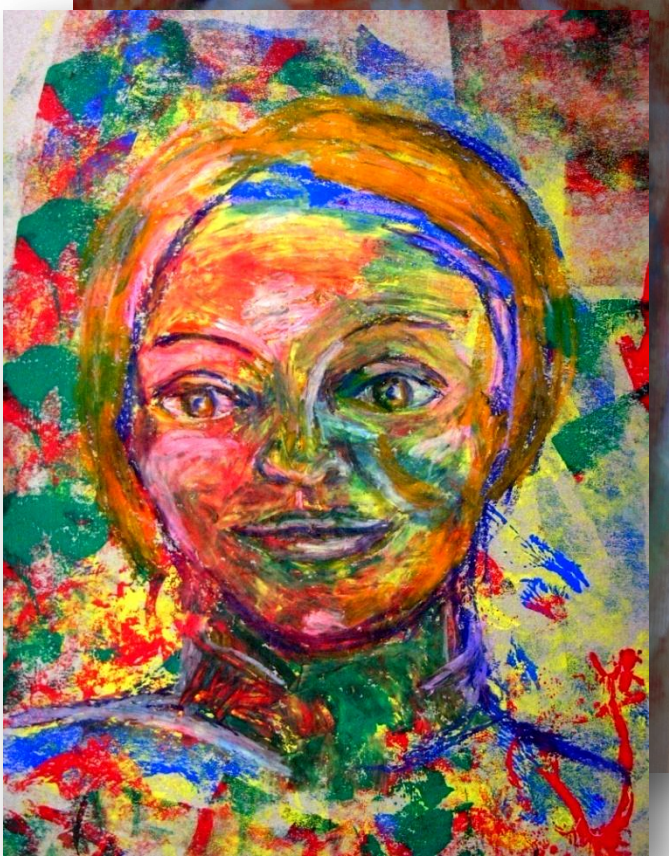
- Es kann sein, dass meine Verletzungen heilen
- Es kann sein, dass ich wieder ganz gesund werde
- Ich lerne achtsam mit mir umzugehen
- Ich finde meinen Weg wieder



Stärkendes

**Titel: Zuversicht
Hoffnung**

**Achtsamkeit/
Wachheit**



Das eigene Entdecken eigene Schutzräume schaffen

Die Räume in denen ich mich sicher fühle, weil ich dort ich selbst sein darf, Orte der „Regression im Dienste des Ich“ Müssen sicher stellen, dass ich dort ich selbst sein darf, sie müssen stimmen

- Die Kreativität für mich nutzen
- in Ruhe etwas mache zu können, dass nicht der Produktivität dient oder der Versorgung von anderen (Da kann kein Pott von Prütteln)
- Den Wert von Kreativität erkennen (Dat sind Quinten)
- Die eigene Ausdrucksform zu finden
- Eine Brücke zwischen innen und außen schaffen
- Das innere Begreifbar machen

Mitgefühl mit mir - ein Aspekt von Genesung

Titel: Trauer (beweinen der Verletzungen)



- Die Trauer um
- verlorene Chancen
- Jahre
- um Verluste
- Das Beweinen der Verletzungen

Selbstfürsorge - ein Aspekt von Genesung

Titel: Mutter mit Kind (Selbstliebe)



Lernen für mich zu sorgen mich annehmen

- Urvertrauen/ Fürsorge
- Fürsorge
- Mutter und Kind
- Geborgen
- Wärme gefunden
- In mir ruhend
- Geborgenheit

Innerer Zusammenhalt - ein Aspekt von Genesung

Titel: Konzentration Sammlung



Kraft schöpfen

- Die eigene Mitte wieder Finden eigene Ziele
- Perspektiven die mir reizvoll erscheinen entwickeln
- Innere Sicherheit wiedererlangen
- Festigung
- Stabilisierung

Die Balance halten - ein Aspekt von Genesung

Titel: Das Erwachen der Vernunft Bändigt die Ungeheuer



Bedeutung/ Sinn

- Es wurde bewusst, dass ein Ungleichgewicht entstanden ist.
- Ich lerne dass das Ungleichgewicht zum Leben dazugehört.
- Ich erkenne, dass ich selbst das Gleichgewicht wiederherstellen kann.
- Ich finde Strategien und Kanäle überbordende Gefühle Auszudrücken.
- Wenn ich Unterstützung brauche, weiß ich, wo ich sie finde

Positives Selbstbild - ein Aspekt von Genesung

Titel: „Die Denkerin“ Besinnen auf die eigenen Fähigkeiten



Was kann ich gut

- Was mag ich an mir?
- Wo liegen meine Fähigkeiten?
- Was will ich wirklich?
- Perspektiven?
- Wie komme ich dahin?

Pause



Titel: Gespräche bei Vollmond/ Begegnungen mit dem Selbst

Von der Erfahrenen zur Expertin in der Psychiatrie

Die persönlichen Erfahrungen



Die Qualifizierungsmaßnahme EX-IN
Module Aufbaukurs

- Fürsprache
- Selbsterforschung (der eigenen Erfahrung einen Sinn geben)
- Assessment (ganzheitliche Bestandsaufnahme und Zielplanung)
- Beraten und Begleiten
- Krisenintervention
- Lernen und Lehren

Selbsterforschung (der eigenen Erfahrung einen Sinn geben)

Titel: Neptun 1979 3 Jahre vor der ersten akuten Psychose



- Durch die Vermeidung angemessener Gefühle als Reaktion auf Verletzungen,
- Durch die Unterdrückung der Gefühle durch erlernte Scham.
- Durch Scham für das Erlittene.
- Durch weitere Unterdrückung der Gefühle.
- Durch Angst vor weiteren Verletzungen und die Scham-Verletzlichkeit zu zeigen.
- Durch die Erstarrung in der Unfähigkeit zu fühlen, kehrt das verletzte Innere als Zerrbild nach außen und wird zu einer Maske, einer Larve.
- Die sich langsam als Psychose entpuppt
- Ich kann nicht mehr verständlich machen, was im innersten vorgeht.

Selbsterforschung (der eigenen Erfahrung einen Sinn geben)

Titel: Metamorphosen (die Larven/ Masken der Erkrankung) Entwicklungsstadien (1991)



- Das Bild zeigt Entwicklungen/ Maskierungen einer Genesung. Äußere und innere Bilder sind zu sehen.
- Entscheidend für mich ist die Entlarvung der Psychose
- als Maskierung innerer Prozesse der Verarbeitung von Verletzungen und Entwurzelung.
- Eine Entwicklung, die an vielen Punkten gestört wurde, musste mühevoll nachgeholt werden.
- Die Psychose entpuppt sich als ein lebensnotwendiger Entwicklungsprozess
- Wenn im innersten alles wieder stimmig ist, wird die Maske nicht mehr gebraucht



ERWARTUNGEN AN EX-IN ERFAHRUNGEN AUS NRW

Ergebnisse eines Workshops auf der Tagung Psychose und Sucht Wuppertal
23.04.10.

- ❖ Erarbeitet von 13 TeilnehmerInnen (Profis aus dem Arbeitsbereich Psychose und Sucht)
- ❖ Ergänzt durch Gedanken der EX-IN Teilnehmerin Bärbel Newland (Psychiatriefahrene und Angehörige)



ANGST VOR KONFLIKTEN UND REIBUNGSVERLUSTEN

- ❖ „Streit“ um „richtige“ Sicht (wer ist der Experte)
- ❖ Verlust der professionellen Distanz
- ❖ „Schonhaltung“ des Teams weniger Offenheit
- ❖ Furcht um das Ende der Professionalität
- ❖ Konkurrenz um die Gunst der Klienten



FRAGEN AUS DEM TEAM IN BEZUG AUF ZUSAMMENARBEIT MIT EDE

- ❖ „Woher kommt die eigene Skepsis EdE gegenüber?
- ❖ Wie gehe ich mit der Befangenheit um?
- ❖ Wie kann ich mich angemessen entlasten?
- ❖ Was macht das mit meinem Bedürfnis nach Abgrenzung?
- ❖ Wie viel Nähe kann ich dem EX-IN Kollegen gegenüber zulassen?



EX-IN IN DER TEAMARBEIT KANN SEIN

- ❖ „Praxis“ Anleitung für Profis bei schwer einfühlbaren Erkrankungen
- ❖ Gemeinsames Arbeiten auf einer Augenhöhe
- ❖ Experten und Experten durch Erfahrung bereichern sich gegenseitig
- ❖ Voneinander Lernen, in der Arbeit und im Austausch
- ❖ Supervisorische Bereicherung
- ❖ Vermittlung zwischen Profis und Klienten
- ❖ In Fragestellung der Helfer
- ❖ Gute Unterstützung



EX-IN FÜLLT THEORETISCHE BEGRIFFE MIT LEBEN:

- ❖ Partnerschaftliches Arbeiten
- ❖ Gleichberechtigte Teilhabe
- ❖ Psychiatrieerfahrener als Experte in eigener Sache



EX-IN IN DER TEAMARBEIT KANN SEIN

- ❖ „Praxis“ Anleitung für Profis bei schwer einfühlbaren Erkrankungen
- ❖ Gemeinsames Arbeiten auf einer Augenhöhe
- ❖ Experten und Experten durch Erfahrung bereichern sich gegenseitig
- ❖ Voneinander Lernen, in der Arbeit und im Austausch
- ❖ Supervisorische Bereicherung
- ❖ Vermittlung zwischen Profis und Klienten
- ❖ In Fragestellung der Helfer
- ❖ Gute Unterstützung



EDE ERTEILEN NACHHILFE EX-IN UNTERSTÜTZT DARIN:

- ❖ Stigmatisierung durch Fachleute zu reflektieren und zu reduzieren.
- ❖ Sich mit eigenen Erfahrungen einzubringen, wenn es hilfreich erscheint.
- ❖ Mitfühlende Begegnung mit dem betroffenen Menschen zu zulassen.
- ❖ Eine Kultur zu entwickeln und zu etablieren, in denen psychische Krisen von Menschen, auch von professionellen Helfern und Angehörigen nicht versteckt werden.



EXPERIENCED-INVOLVEMENT EXPERTEN DURCH ERFAHRUNG SIND

❖ Authentisch (Gefühlsecht)

❖ Empathisch

❖ Gelassen



EXPERIENCED-INVOLVEMENT EXPERTEN DURCH ERFAHRUNG SIND

Auf jeden Fall:

❖ Aus

❖ Erfahrung

❖ Gut

DAS WAR ´S FÜR DIESES MAL

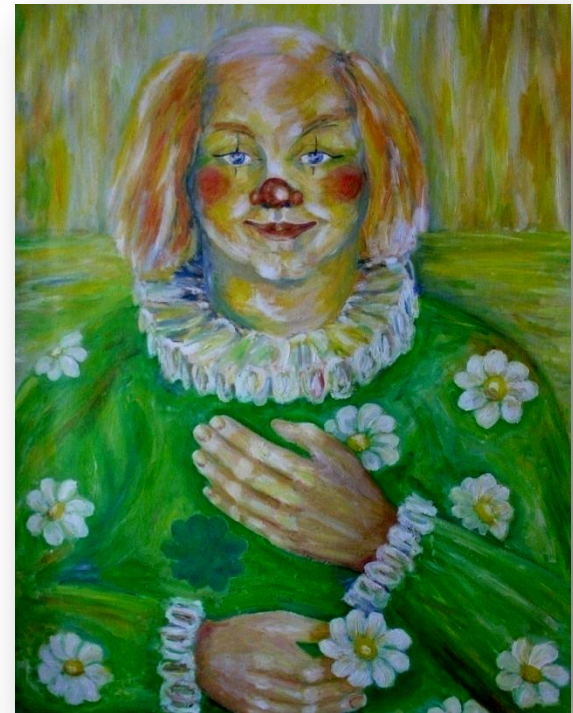


Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!

EX-IN NRW Team &
Gudrun Tönnies

Mehr über uns unter www.ex-in-nrw.de

Titel: Mehr hab ich nicht



Quellen und Anregungen

- Andreas Knuf, Margret Osterfeld, Ulrich Seibert
Selbstbefähigung fördern (Vergleich mit dem Baum
Andreas Knuf)
Selbstbefähigung Empowerment und psychiatrische
Arbeit
- Jörg Utschakowski EX-IN Vortrag
- Bilder und Skulpturen übrige Ausarbeitung Gudrun
Tönnes

Informationen und Literatur zu Dialog und EX-IN

- Bock, T.; Buck, D.; Esterer, I.: Stimmenreich. Mitteilungen über den Wahnsinn. BALANCE erfahrungen, Psychiatrie-Verlag, Bonn 2007
- Bock, T.; Buck, D.; Esterer, I. (Hg.): Es ist normal, verschieden zu sein. Psychose-Seminare – Hilfen zum Dialog. Psychosoziale Arbeitshilfe Nr. 10. Psychiatrie-Verlag, Bonn 2000
- „Es ist normal, verschieden zu sein!“ Verständnis und Behandlung von Psychosen.

Erstellt im Dialog von Psychoseerfahrenen, Angehörigen und Therapeuten/Wissenschaftlern in der AG Psychose-seminare (Druckversion: „Blaue Broschüre“. Vertrieb: Deutsche Gesellschaft für Soziale Psychiatrie Mail: dgsp@netcologne.de), als PDF-Datei unter: <http://www.irremenschlich.de/downloads/blaubroschuere.pdf>

Filme

20 Jahre Trialog; Das Hamburger Psychoseseminar und seine Folgen.
Ein Dokumentarfilm von Alexandra Pohlmeier; DVD. Paranus Verlag,
Neumünster 2009



Torsten Striegnitz, Jana Kalms

Raum 4070 **Psychosen verstehen**

DVD

Bonn 2006

ISBN 3-88414-452-9

24.90 € / 39.90 sFr

Ein Dokumentarfilm von Jana Kalms und Torsten Strignitz und der Lehrfilm "Psychosen verstehen" aus dem Psychoseseminar Potsdam. 2 DVDs, Laufzeiten: DVD 1: 87 min, DVD 2: 107 min. Das Ö-Recht zur nicht-gewerblichen, öffentlichen Vorführung inklusive

In den Warenkorb

Informationen und Literatur zu Trialog und EX-IN

- Bombosch, J.; Hansen, H.; Blume, J. (Hg.): Trialog praktisch. Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige und Professionelle gemeinsam auf dem Weg zur demokratischen Psychiatrie. Paranus Verlag, Neumünster 2004
- Utschakowski, J.; Sielaff, G.; Bock, T. (Hg.): Vom Erfahrenen zum Experten. Wie Peers die Psychiatrie verändern. Psychiatrie-Verlag, Bonn 2009
- Sozialpsychiatrische Informationen; Schwerpunktthema „Trialog“ (Heft 3/2009); Psychiatrie-Verlag, Bonn 2009