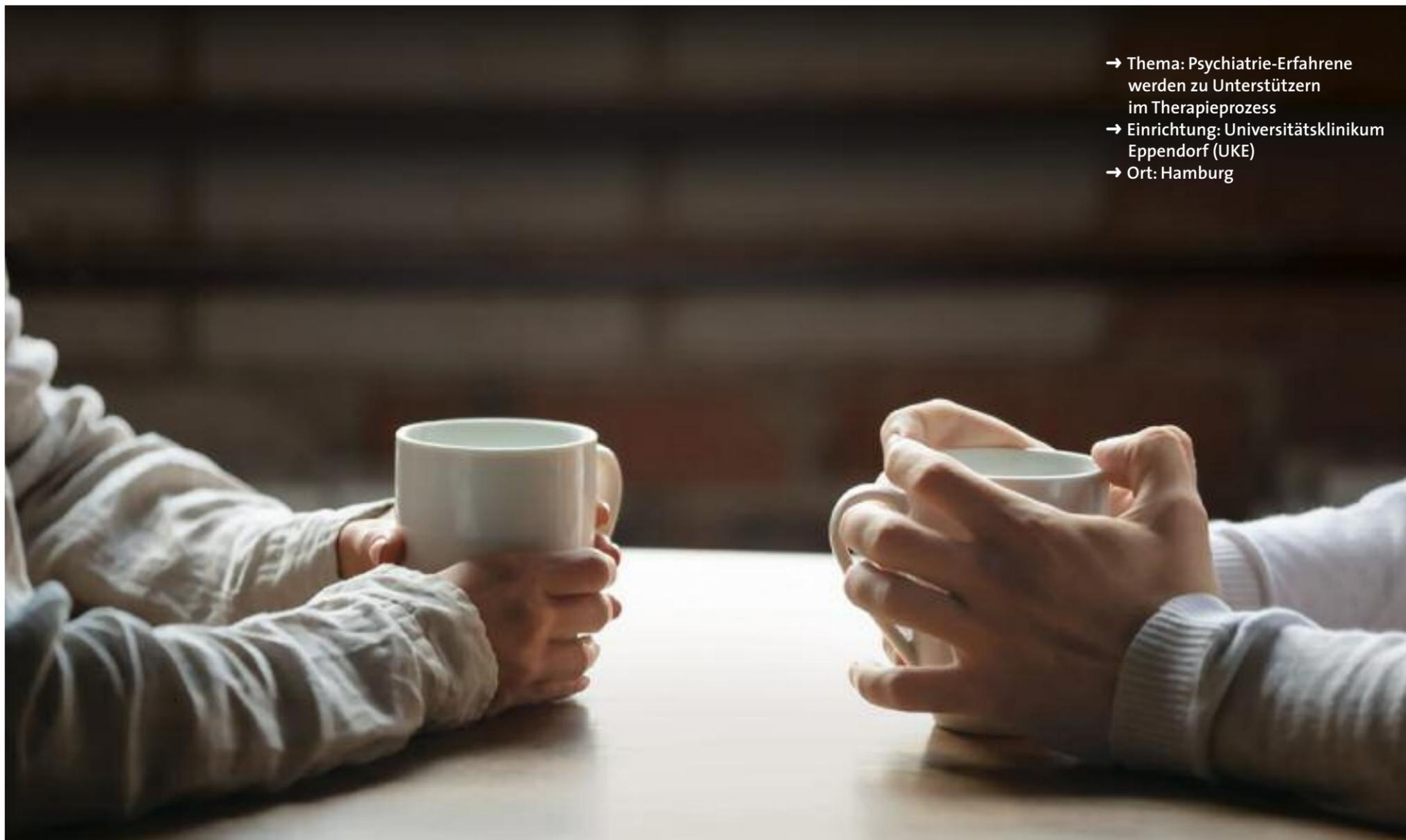


Genesungsbegleiter: Eine Berufsperspektive für Psychiatrie-Erfahrene

Zehn Jahre lang hat Martina Pinzhoffer in der Werkstatt der BruderhausDiakonie in Reutlingen gearbeitet. Während ihrer Schulzeit war sie psychisch erkrankt, hatte danach noch mit viel Mühe eine Ausbildung absolviert und die Hoffnung auf eine Rückkehr in die „Normalität“ aufgegeben. „Mit meinen Diagnosen und den häufigen Krankenhausaufenthalten schien es mir utopisch, irgendwann wieder außerhalb der Werkstatt arbeiten zu können“, sagt sie rückblickend. Aber ihr Zustand besserte sich, nach fünf Jahren nahm sie an einer Bildungs- und Erprobungsmaßnahme für den Übergang in den Arbeitsmarkt teil und Ende letzten Jahres schied sie aus der Werkstatt aus. Ihr Berufsziel: Eine Tätigkeit als Genesungsbegleiterin beim Verein für Sozialpsychiatrie nach dem Ex-In-Prinzip.

VIELEN DÜRFTE DIE ARBEIT von Genesungsbegleitern noch unbekannt sein. Die Idee dazu entstand in den 80er Jahren in Großbritannien und den Niederlanden. Sie lautet: Menschen, die selber psychische Krisen durchlebt haben, können ihre Erfahrungen nutzen, um anderen Menschen in ähnlichen Situationen zu helfen. Die Engländer nannten dies „Experienced Involvement“, zu Deutsch: „Einbeziehung Erfahrener“. Daraus abgeleitet heißt das Vorgehen kurz „EX-IN“.

Starthilfe durch ein EU-Projekt Von 2005 bis 2007 legte die EU im Rahmen ihres Berufsbildungsprogramms Leonardo da Vinci ein europäisches Modellprojekt auf, das den Ex-In-Gedanken erproben und die Grundlagen für eine Ausbildung schaffen sollte. In



Genesungsbegleitung: Unterstützung auf Augenhöhe

- Thema: Psychiatrie-Erfahrene werden zu Unterstützern im Therapieprozess
- Einrichtung: Universitätsklinikum Eppendorf (UKE)
- Ort: Hamburg



Deutschland waren die Projektstandorte Bremen und Hamburg. In Bremen war der Sozialarbeiter Jörg Utschakowski die treibende Kraft hinter dem Ex-In-Gedanken. Heute ist er Psychiatriereferent des Landes Bremen. In Hamburg war es die Psychologin Gyöngyvér Sielaff. Sie nutzte die psychiatrische Klinik und Ambulanz des Universitätsklinikums Eppendorf (UKE), um der Idee den institutionellen Rahmen zu geben. Der in dem Projekt entwickelte Ausbildungsgang für Genesungsbegleiter findet heute europaweit Anwendung. Die Ausbildung wird in Deutschland inzwischen an 39 Standorten angeboten. Träger der Ausbildung sind sozialpsychiatrisch orientierte Kliniken und Einrichtungen, die die innovative Idee der Peerbeteiligung in der Versorgung psychisch erkrankter Menschen befürworten. Utschakowski und Sielaff haben zudem 2008 das Konzept der Trainerausbildung entwickelt und seitdem werden in einem jährlichen Rhythmus die Trainer für diese Kurse ausgebildet. 2011 hat sich mit Ex-In Deutschland e.V. ein Dachverband gegründet, der die Entwicklung vorantreibt.

Die dialogische Sicht Gyöngyvér Sielaff ist auch nach 15 Jahren noch eine wichtige Impulsgeberin für die Ex-In-Bewegung. Die tatkräftige Ungarin versteht es, andere mit ihren Ideen zu begeistern. Sie hat ihr Institut zum Ausgangspunkt für die Innovation der Psychiatrielandschaft gemacht. Die Absicht, die hinter dieser Entwicklung steht, beschreibt sie so: „Psychiatrische Arbeit findet für uns im Dialog statt. War früher der Umgang mit psychischen Erkrankungen ↓

„Jemand wie Frau Pinzhoffer, die aus eigener Erfahrung weiß, wie sich eine psychische Erkrankung anfühlt, kann sich besser in die Betroffenen hinein fühlen als wir, Unerfahrenen.“

JULIANA KUNRAD, WOHNBEGLEITERIN BEI OFFENE HERBERGE E.V

↓ ausschließlich Angelegenheit der Psychiater und Psychotherapeuten, sind bei uns drei Gruppen gleichberechtigt involviert: Die Betroffenen selbst, ihre Angehörigen und die psychiatrischen Fachleute. Der Ex-In-Gedanke ergänzt diesen Dialog. Die Genesungsbegleiter bringen ihre Erfahrung im Umgang mit der Erkrankung ein, sie sind Rollenvorbild, Anwalt und Vermittler. Sie zeigen, dass sich die Verunsicherung, die Kränkung und die Angst, die mit der Krankheit verbunden sind, überwinden lassen.“

Die „Magie der Begegnung“ Die Ergänzung der psychiatrischen Arbeit durch krisenerfahrene Genesungsbegleiter empfanden die Fachkollegen anfangs oft als eine große Herausforderung. Sollten Psychiatrieerfahrene nun therapeutische oder sozialarbeiterische Aufgaben übernehmen? „Darum geht es bei der Genesungsbegleitung nicht“, sagt Gyöngyvér Sielaff. „Therapeuten und Genesungsbegleiter bringen unterschiedliches Wissen ein. Die einen das Fachwissen um



Gyöngyvér Sielaff, Mutter der EX-IN-Bewegung

„Als Verbündete der Patienten gleichen Genesungsbegleiter das fachliche Übergewicht und die fehlende Innensicht der Profis aus und können nicht zielführende Behandlungsansätze korrigieren.“

GYÖNGYVÉR SIELAFF, PSYCHOLOGIN AM UKE

Diagnosen, Entstehungszusammenhänge und medizinisch-therapeutische Hilfen, die anderen das Wissen darüber, wie sich die Erkrankung anfühlt, welche Auswirkungen sie hat. Sie sind außerdem ein ermutigendes Beispiel dafür, dass Genesung aus den schwersten Krisen möglich ist. Idealerweise arbeiten die beiden im Tandem, sie haben ihre Rollen abgeklärt und bringen in einem systemischen Prozess ihre unterschiedlichen Sichtweisen ein.“ Die Aufgabe der Genesungsbegleiter sei dabei nicht, ihre eigene Geschichte zu erzählen, sondern sich in den Patienten einzufühlen, ihm Verständnis entgegenzubringen und ihm Sicherheit zu geben. Ihn dazu zu bringen, in der Krise auch eine Ressource und eine Chance zu sehen. Die Diagnose sei dabei unwichtig. Was wirke, sei die „Magie der Begegnung“ und die unerschütterliche Solidarität der Genesungsbegleiter. Als Verbündete der Patienten glichen sie das fachliche Übergewicht

und die fehlende Innensicht der Profis aus und könnten nicht zielführende Behandlungsansätze korrigieren.

Erfahrung alleine reicht nicht Erfahrung ist alleine keine berufliche Qualifizierung, ist sich Gyöngyvér Sielaff bewusst. „So verlockend die berufliche Perspektive vielen auch erscheint, nicht jeder eignet sich für diese Aufgabe. Bei der Auswahl unserer Kursteilnehmer haben wir ein mehrstufiges Bewerbungsverfahren eingeführt. Auch während des Kurses erkennen manche, dass das Berufsfeld für sie nicht das richtige ist. Immerhin 50 bis 60 Prozent der Kursteilnehmer werden nach der Ausbildung als Genesungsbegleiter tätig, in der Regel in Teilzeitform, selten mit einer ganzen Stelle.“ Für diejenigen, die anschließend nicht als Genesungsbegleiter arbeiten, sei der Kurs aber ebenfalls ein Gewinn: „Die Teilnehmer berichten immer wieder, dass die Ausbil-

dung viel zu ihrer eigenen Genesung beitrage. Aus ihrer Erfahrung erwächst neues Wissen und eine Kompetenz, die Selbstvertrauen schafft. Ihre Handlungsspielräume erweitern sich, sie sind besser dazu in der Lage, über ihr eigenes Leben selbst zu bestimmen. Sie wachsen aus ihrer erlernten Hilflosigkeit heraus.“ Gyöngyvér Sielaff ist offiziell schon berentet, bringt aber zurzeit noch die wegen Corona ausgefallene Kurse zu Ende. Sie gibt den Staffelstab an ihre Nachfolgerin weiter und damit auch die Vision, dass künftig Ex-In'ler in jedem psychiatrischen Helferteam mitarbeiten, die psychiatrische Versorgung bereichern und verbessern und die Lebensqualität psychisch erkrankter Menschen erhöhen.

Die Ausbildung: Kurz, intensiv und effektiv Bernhard Düformantel hat 2009 die Ausbildung als Genesungsbegleiter absolviert und anschließend neben der Arbeit als Ge-

nesungsbegleiter auch den Trainerkurs besucht. Er hat den Ex-In-Gedanken verinnerlicht und gehört zum Ausbilderstamm der Qualifizierungen am Hamburger UKE. Er erläutert: „In den Modulen bauen wir auf die Erfahrungen des Einzelnen auf und ergänzen sie mit den Lebenswegen und Sichtweisen der anderen Teilnehmer. So kommen wir vom ‚Ich-Wissen‘ zu einem gemeinsamen, sehr viel differenzierteren Standpunkt, dem ‚Wir-Wissen‘. Die Leitung der Kurse liegt immer bei einem Team. Es besteht aus Genesungsbegleitern mit Trainerausbildung und einer Person mit psychiatrischem Fachwissen, die ebenfalls die EX-IN-Trainer Kurs absolviert hat. Sie sind gleichberechtigt: In der Trainerschulung haben sie dieselben Inhalte absolviert, im Kurs übernehmen sie dieselben Aufgaben aus ihrer jeweiligen Sicht. Das Team gibt den thematischen und methodischen Rahmen vor. Gearbeitet wird meistens in Kleingruppen. Ein zentrales Ziel des Kurses ist die Erarbeitung einer gemeinsamen ‚Ex-In-Haltung‘, die als Richtschnur für die spätere

Arbeit dient.“ Prüfungen oder Abschlussarbeiten, die benotet werden, gäbe es nicht, aber Regeln, die die Ausbildung strukturieren. Praktika müssten absolviert, Berichte geschrieben, Abschlusspräsentationen vorbereitet werden. Nur zehn Prozent Fehlzeiten seien während der Kurse erlaubt. Die Ausbildung sei zeitlich und inhaltlich sehr intensiv und fordere die krisenerfahrenen Teilnehmer oft sehr. In notwendigen Praktika erprobten die Teilnehmer das Gelernte und machten dabei in der Zusammenarbeit mit den anderen Professionen zusätzlich wichtige Erfahrungen. Der einjährige Kurs mit den zwölf Modulen koste bis dato 2.200 Euro, die Kosten würden häufig von einem Kostenträger übernommen.

Der dritte Baustein: Die Angehörigenbegleitung In Hamburg hat die EX-IN-Ausbildung bereits seit 2014 einen festen Platz im Regelangebot der Akademie des Universitätsklinikums gefunden und ist damit abgesichert. Nach der Etablierung der Kurse für Genesungsbegleiter und Trainer geht

man dort einen weiteren Schritt: Gemäß der dialogischen Sichtweise gibt es auch EX-IN-Kurse für Angehörigenbegleiter. Dahinter steht die Erkenntnis, dass die Peer-Unterstützung auch eine große Bedeutung für Angehörige von psychisch Erkrankten haben kann. Die Ausbildung hat einen vergleichbaren Zeitumfang. Silke Kühnemundt befindet sich im derzeit laufenden Ausbildungskurs. Sie bringt die Erfahrung als Tochter einer psychisch erkrankten Mutter mit und würde gerne ein Angebot als „Mitgeschwister“ für Kinder psychisch belasteter Eltern vorhalten. In ihrem Berufsleben hat sie als Erzieherin und Kindertagesstättenleiterin gearbeitet und inklusive Projekte aufgebaut. Dabei hatte sie immer wieder auch Kontakt zu Kindern psychisch erkrankter Eltern. Schon damals sei ihr aufgefallen, wie wenig Beachtung deren besondere Belastung bekommt und wie sie sich scheinbar „gut mit der Situation“ arrangierten. Nach einem berufs begleitenden Studium des Sozial- und Gesundheitsmanagements erkrankte sie selber und konnte ↓



Das EX-IN-Labor: Universitätsklinikum Eppendorf

↓ ihren Beruf nicht weiter ausüben. Auf Drängen ihre Therapeutin versuchte sie, über die Werkstatt für behinderte Menschen (WfbM) wieder ins Berufsleben zurückzukehren, ein Schritt, den sie im Nachhinein nicht als hilfreich ansieht. „Ich hatte mich mit einem Bürotraining auf die Werkstattaufnahme vorbereitet, aber meine Vorkenntnisse, Fähigkeiten und Wünsche waren dort nicht von Interesse. Ich hatte die Aufgaben zu erledigen, die mir von der Gruppenleiterin zugedacht wurden. Diese orientierten sich an der Auftragslage, nicht an meinen Fähigkeiten und meinem Fortbildungsbedarf. Aus verschiedenen Gründen musste ich diese für mich unbefriedigende berufliche Reha nach zweieinhalb Jahren abbrechen.“

Die Wirklichkeit erschließt sich erst im Austausch In ihrer EX-IN-Ausbildung zur Angehörigenbegleiterin macht sie dagegen erstaunliche Erfahrungen. „Seit meiner Erkrankung bin ich immer schnell erschöpft. Drei Tage am Stück durchzuhalten und mit



Bernhard Düformantel, Genesungsbegleiter und EX-IN-Trainer



der Gruppe konzentriert an einem Thema zu arbeiten, fiel mir anfangs schwer. Mittlerweile fühle ich mich wohl, bin gelöster, habe keine Probleme mehr damit, mit vielen Menschen über lange Zeit in einem Raum zu sein. Ich fühle mich in dem Thema zu Hause. Das gibt mir ein Gefühl von Sicherheit. Im Gegensatz zur Werkstatt werde ich hier mit meinen Ressourcen und Erfahrungen anerkannt. Auch der Kursaufbau bringt mich weiter. Wir bearbeiten ein Thema zunächst für uns und tauschen uns dann aus. Wir tragen die verschiedenen Sichtweisen zusammen und stellen sie gleichberechtigt nebeneinander und verknüpfen sie. Erst in der Unterschiedlichkeit wird das Ganze in seinen vielen Facetten deutlich.“ Sie strebt eine Tätigkeit in kleinem Umfang an: „Eine Gruppenmoderation mit Sitzungen im wöchentlichen oder vierzehntägigen Rhythmus wäre für mich ausreichend. Ich weiß, dass ich mich schwer

abgrenzen kann und dass mich diese Arbeit leicht erschöpft. Deshalb suche ich auch keine ‚Stelle‘, sondern eine Tätigkeit mit einer Aufwandsentschädigung in einem festen organisatorischen Rahmen.“

Vorurteile durch die Praxis entkräften Die Arbeit der Genesungsbegleiter ist sehr vielfältig. Sie seien, wie Bernhard Düformantel berichtet, sowohl in der Ambulante Sozialpsychiatrie (ASP) als auch in der stationären Psychiatrie tätig. In ihrer Arbeit würden sie durch regelmäßige Supervision unterstützt. „Zum Teil arbeiten sie in Insellösungen und bieten zu festgelegten Zeiten in Einzelgesprächen eine Peerberatung an. Häufiger sind sie aber Teil des Teams. Das Wissen um die eigene Genesungserfahrung addiert sich mit dem Fachwissen von Psychiatern, Psychotherapeuten und Sozialarbeitern. Genesungsbegleiter haben ihren eigenen Blick auf den Therapie- oder Hil-

feprozess, übernehmen Übersetzerfunktion, bauen Brücken.“ Die Bereitschaft in den Kliniken und bei den Ambulanten Sozialpsychiatrischen Diensten, Genesungsbegleiter zu beschäftigen, wachse. „Mit den positiven Rückmeldungen haben sich die Vorurteile mittlerweile abgebaut. Die systemische Sicht, die unsere Absolventen aus ihren Kursen mitbringen, setzt sich allmählich auch bei den Fachkräften durch. Sie erleben den anderen Blick als bereichernd. Am UKE in Hamburg sind beispielsweise bereits acht Genesungsbegleiter tätig.“ Noch ist der Ausbildungsgang nicht staatlich anerkannt, seine Einbeziehung in die stationäre, teilstationäre und ambulante Versorgung ist eine freiwillige Leistung der Träger. Ganz ohne Sorge sieht der Trainer eine Professionalisierung nicht: „Sie darf sich nicht als Falle erweisen. Das zunehmende Fachwissen darf nicht das Erfahrungswissen überlagern. Es besteht immer die Gefahr, dass wir uns un-



Silke Kühnemundt schöpft Kraft beim Wandern auf Island

„Ich fühle mich in dem Thema zu Hause. Das gibt mir ein Gefühl von Sicherheit. Im Gegensatz zur Werkstatt werde ich hier mit meinen Ressourcen und Erfahrungen anerkannt.“

SILKE KÜHNEMUNDT, ANGEHENDE GENESUNGSBEGLEITERIN

↓ bewusst an die Fachleute anpassen und zu Hilfstherapeuten oder zusätzlichen Sozialarbeitern werden.“

EX-IN als Weg aus der Werkstatt Martina Pinzhoffer aus der Werkstatt der BrudershausDiakonie, für die die WfbM ein Sprungbrett zurück in die „Normalität“ war, wünscht sich ebenfalls eine zeitlich begrenzte Tätigkeit. Die Corona-Krise hat ihre EX-IN-Qualifizierung beim Verein Offene Herberge e.V., die im März starten sollte, zunächst ausgebremst. Dabei hatte sich die junge Frau mit dem Schritt aus der Werkstatt schwergetan: „Lange war ich unschlüssig, ob ich den Absprung wirklich wagen könnte. Ich hatte Angst davor, die Grundsicherung zu verlassen und die Sicherheit der Werkstatt aufzugeben.“ Sie hat aber bereits eine Anstellung in Aussicht. Der Verein für Sozialpsychiatrie bietet ihr heute schon einen Praktikumsplatz, der ihrer

künftigen Tätigkeit entspricht. Im Januar hat sie eine Ausflugsgruppe übernommen und sie begleitete einzelne Klientinnen auf Spaziergängen. Das Praktikum läuft unter dem Stichwort ‚Bürgerschaftliches Engagement‘. Sie erhält eine Vergütung von zehn Euro in der Stunde und bezieht weiter Grundsicherung und Wohngeld. Juliana Kunrad, Wohnbegleiterin des Vereins, kennt die junge Frau aus der Betreuung und hat sie ermutigt, diesen Weg zu gehen. Von dem EX-IN-Konzept ist sie überzeugt. „Als Verein haben wir bisher zwar noch keine Erfahrungen mit Genesungsbegleitern sammeln können, aber wir halten die Idee für sehr sinnvoll. Jemand wie Frau Pinzhoffer, die aus eigener Erfahrung weiß, wie sich eine psychische Erkrankung anfühlt, kann sich besser in die Betroffenen hinein fühlen als wir ‚Unerfahrenen‘. Ich bin sicher, dass sie eine wichtige Unterstützung sein wird.“ So stehen die Chancen gut, dass sich Mar-

tina Pinzhoffers Wunsch nach einer Tätigkeit außerhalb der Werkstatt erfüllen kann. Gyöngyvér Sielaff sieht im EX-IN-Gedanken ohnehin einen Motor für die Inklusionsidee. Sie sagt: „EX-IN kann maßgeblich dazu beitragen, dass das Menschsein in all seinen Facetten stärker gesehen, angenommen und weniger gefürchtet wird. Und was wir nicht fürchten, brauchen wir nicht auszugrenzen. Was wir nicht ausschließen, brauchen wir auch nicht zu integrieren. Wenn wir das vermitteln und danach handeln, dann wird die EX-IN-Philosophie mehr als ein Ausbildungsangebot.“ DB ■

KONTAKT
Gyöngyvér Sielaff
Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)
Martinistraße 52, 20246 Hamburg
Tel: 040/ 7410 - 57663
Email: g.sielaff@uke.de
www.ex-in-akademie.de