Werkstattbericht zu den Projekten Telefonische Genesungsbegleitung und trialogische Digitale Beratung M-V

1

Projektvorstellung

- EX-IN – Experienced Involvement
- EX-IN Mecklenburg-Vorpommern
- Digitale Beratung
- Telefonische Genesungsbegleitung

© 2022 EX-IN Mecklenburg-Vorpommern e. V. • Henrik-Ibsen-Straße 20 • 18106 Rostock • buero@ex-in-mv.de

2

Sylvia Grieger

Warum bin ich Genesungsbegleiterin?

3

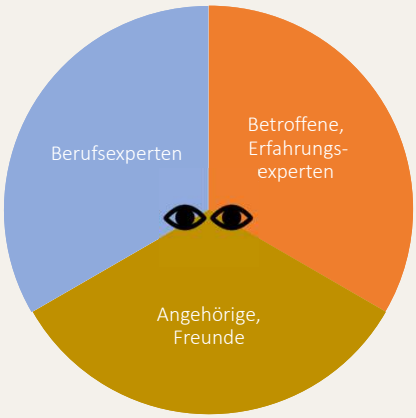
Ich-Du-Wir-Wissen

Kommunikation und Austausch

Ermöglichen psychische Prozesse und/oder Krisen auf individueller und kollektiver Ebene zu verstehen

4

Trialog



Zusammenarbeit in:

- Betreuung
- Lehre
- Begleitung
- Forschung
- Öffentlichkeitsarbeit
- Anti-Stigma-Arbeit
- (...)

5

Salutogenese

- Soziologe Aaron Antonovsky - bedeutet **„Entstehung von Gesundheit“**
- Erforscht Entwicklung von **Gesundheit** unter Einbeziehung verschiedener Faktoren
- Beschreibt das Leben als Fluss, in dem sich der Mensch schwimmend behauptet
- Fragt, was die „Schwimmer*innen“ befähigt, besser mit den Bedingungen im Fluss umzugehen

Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein immer wieder veränderbarer Prozess. (Lebensprozess)

6

Definition EX-IN – Experienced Involvement

- Genesungsbegleiter sind:
  - Experten aus Erfahrung seelischer Erschütterungen und im
  - psychiatrischen Hilfesystem
  - manchmal auch Angehörige
  - manchmal auch selbst Profis
- haben eine Qualifikation
- können vielerorts im psychiatrischen Hilfesystem wirken
- ERGÄNZEND zu Berufs-Experten und Angehörigen tätig

7

Leitbild

Jeder Mensch…

hat das Potential zur Genesung	kann grundsätzlich eigenverantwortlich handeln	kann und soll an Entscheidungen, die ihn betreffen, beteiligt sein	weiß, was hilfreich für ihn ist.

8

EX – IN Qualifikation

Die wirkliche Ausbildung für Genesungsbegleiter*innen
ist ihr LEBEN mit psychischer Erkrankung und evtl. Behinderung.

+

EX-IN-Qualifizierung zum Experten aus Erfahrung

9

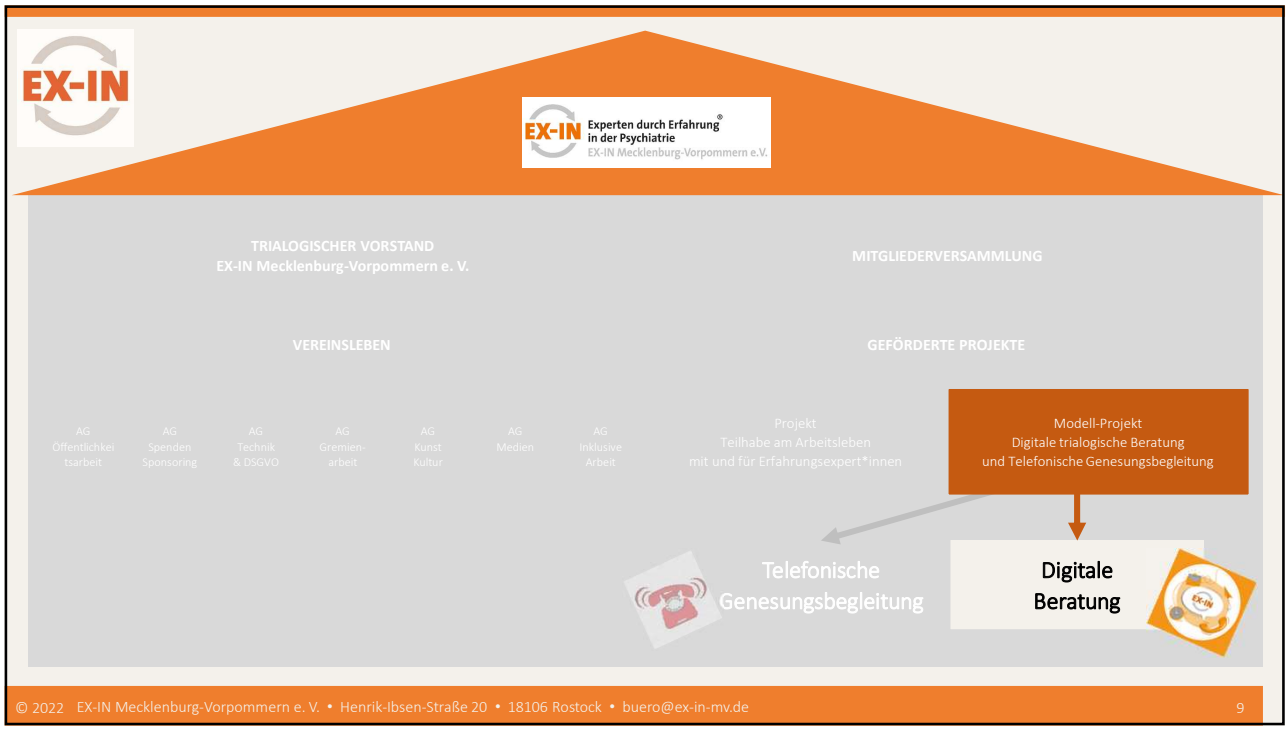
Experten durch Erfahrung® in der Psychiatrie
EX-IN Mecklenburg-Vorpommern e.V.

TRIALOGISCHER VORSTAND EX-IN Mecklenburg-Vorpommern e. V.							MITGLIEDERVERSAMMLUNG	
VEREINSLEBEN							GEFÖRDERTE PROJEKTE	
AG Öffentlichkeitsarbeit	AG Spenden Sponsoring	AG Technik & DSGVO	AG Gremien-arbeit	AG Kunst Kultur	AG Medien	AG Inklusive Arbeit	Projekt Teilhabe am Arbeitsleben mit und für Erfahrungsexpert*innen	Modell-Projekt Digitale trialogische Beratung und Telefonische Genesungsbegleitung

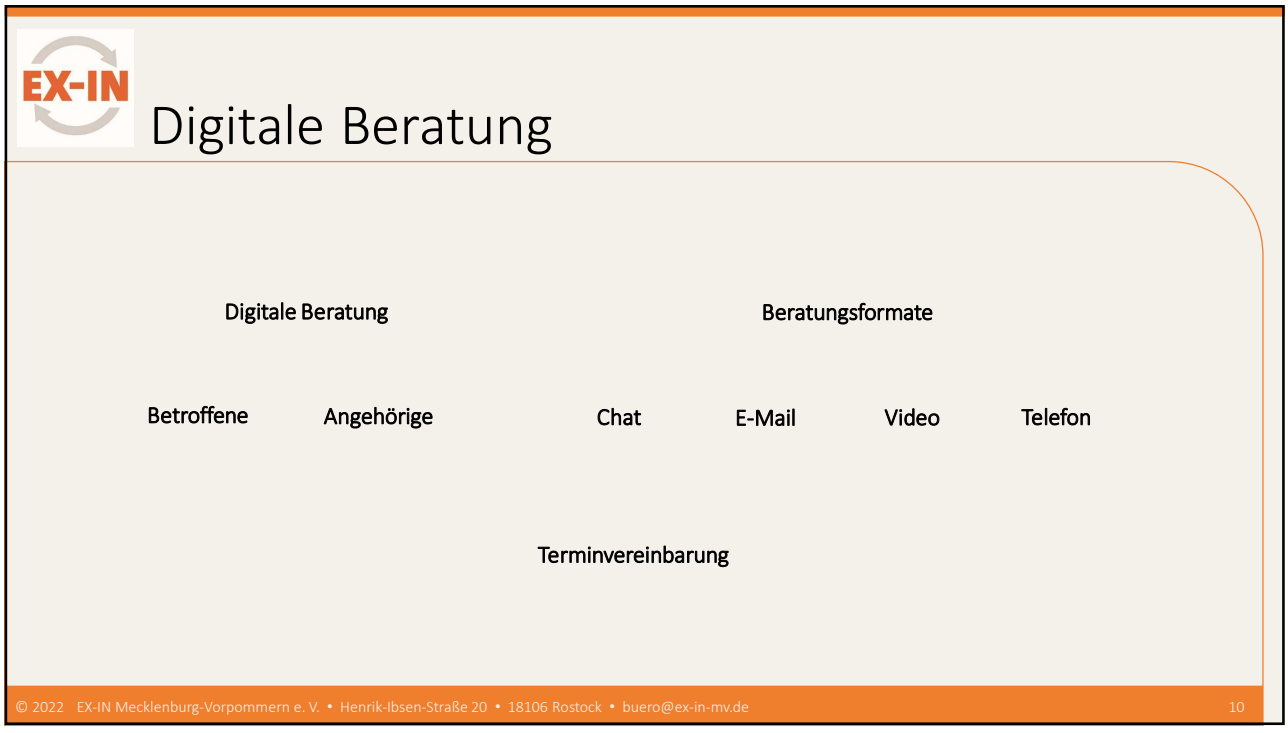
Telefonische Genesungsbegleitung

Digitale Beratung

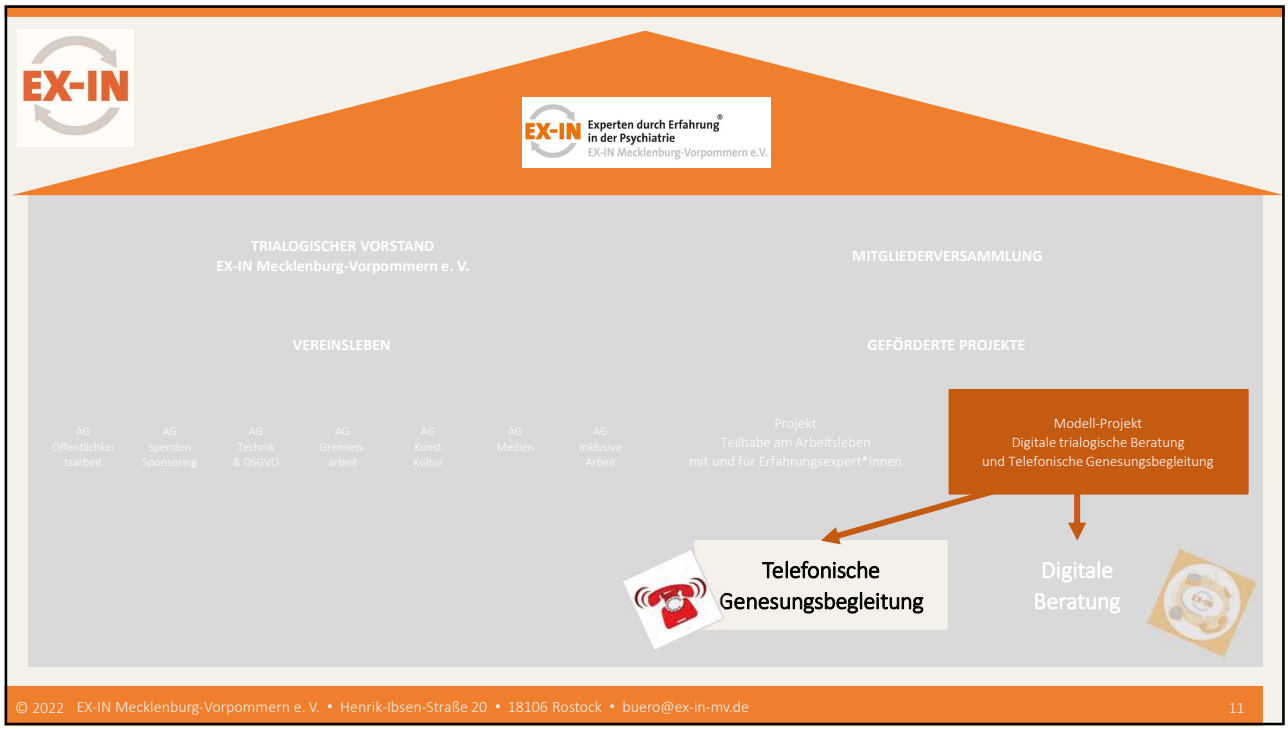
10


EX-IN
Experten durch Erfahrung®
in der Psychiatrie
EX-IN Mecklenburg-Vorpommern e.V.
TRIALOGISCHER VORSTAND
EX-IN Mecklenburg-Vorpommern e. V.
MITGLIEDERVERSAMMLUNG
VEREINSLEBEN
GEFÖRDERTE PROJEKTE
AG Öffentlichkeitsarbeit
AG Spenden Sponsoring
AG Technik & DSGVO
AG Gremienarbeit
AG Kunst Kultur
AG Medien
AG Inklusive Arbeit
Projekt
Teilhabe am Arbeitsleben
mit und für Erfahrungsexpert*innen
Modell-Projekt
Digitale trialogische Beratung
und Telefonische Genesungsbegleitung
Telefonische
Genesungsbegleitung
Digitale
Beratung
© 2022 EX-IN Mecklenburg-Vorpommern e. V. • Henrik-Ibsen-Straße 20 • 18106 Rostock • buero@ex-in-mv.de
9

11


EX-IN
Digitale Beratung
Digitale Beratung
Beratungsformate
Betroffene
Angehörige
Chat
E-Mail
Video
Telefon
Terminvereinbarung
© 2022 EX-IN Mecklenburg-Vorpommern e. V. • Henrik-Ibsen-Straße 20 • 18106 Rostock • buero@ex-in-mv.de
10

12


EX-IN
Experten durch Erfahrung®
in der Psychiatrie
EX-IN Mecklenburg-Vorpommern e.V.
TRIALOGISCHER VORSTAND
EX-IN Mecklenburg-Vorpommern e. V.
MITGLIEDERVERSAMMLUNG
VEREINSLEBEN
GEFÖRDERTE PROJEKTE
AG Öffentlichkeitsarbeit
AG Spenden Sponsoring
AG Technik & DSGVO
AG Gremienarbeit
AG Kunst Kultur
AG Medien
AG Inklusive Arbeit
Projekt
Teilhabe am Arbeitsleben
mit und für Erfahrungsexpert*innen
Modell-Projekt
Digitale trialogische Beratung
und Telefonische Genesungsbegleitung
Telefonische Genesungsbegleitung
Digitale Beratung
© 2022 EX-IN Mecklenburg-Vorpommern e. V. • Henrik-Ibsen-Straße 20 • 18106 Rostock • buero@ex-in-mv.de
11

13

EX-IN
Telefonische Genesungsbegleitung
Alleine gelassen ...
Telefonische Genesungsbegleitung
Mecklenburg-Vorpommern
... bist Du nicht!
Was zeichnet uns aus?
Wir bringen unsere eigenen Erfahrungen bei der Bewältigung von psychischen Krisen mit und können dadurch gut nachvollziehen, wie viel Kraft und immer wieder auch Rückschritte die individuellen Genesungsprozesse erfordern.
Natürlich haben wir auch selbst erlebt, dass es Zeit braucht, um aus alten Mustern neue zu entwickeln.
Ergänzt wird das Erfahrungswissen u. a. durch Kenntnisse über unterstützende Haltungen und Methoden.
Unser Angebot?
• Unterstützung im Alltag
• Entlastende Gespräche
• Förderung der Selbständigkeit
• Festigung neu erlernter Verhaltensweisen
• Hilfe zur Selbsthilfe
• Mitwirkung beim Wiederentdecken eigener Stärken
• Vermittlung gesundheitsfördernder Haltungen
Längerfristige Begleitung ist möglich.
Kontakt:
Telefonische Genesungsbegleitung:
unter 0176 163 741 59
Sie erreichen uns jeweils
montags von 14 bis 18 Uhr
donnerstags von 14 bis 18 Uhr.
Auf Wunsch rufen wir Sie zurück.
Datenschutz ist gewährleistet.
© 2022 EX-IN Mecklenburg-Vorpommern e. V. • Henrik-Ibsen-Straße 20 • 18106 Rostock • buero@ex-in-mv.de
12

14

„Hier ist Raum für Wertschätzung und Menschlichkeit.“

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Jetzt ist Raum für Ihre Fragen, Ideen und Anmerkungen...

© 2022 EX-IN Mecklenburg-Vorpommern e. V. • Henrik-Ibsen-Straße 20 • 18106 Rostock • buero@ex-in-mv.de

15