



Wenn es nur eine einzige Wahrheit gäbe, könnte man nicht hundert Bilder über dasselbe Thema malen. Pablo Picasso

Newsletter 2022 Frühling

Wir möchten mit diesem Newsletter alle herzlich einladen, auf diesem Wege an unserem Vereinsleben teilzuhaben.

Wir, Bianca Scheunemann, Mirko Damschke, Bernhard Düformantel und Gyöngyvér Sielaff sind mit vielen anderen, die zu unseren Themen Beiträge geschrieben haben, für Form und Inhalt verantwortlich.

Wir berichten dieses Mal nicht nur über die Aktivitäten in unserem Verein, sondern wir möchten unsere Gedanken über diese besondere Zeit mit euch teilen.

Herzlich willkommen!

Innere Ein-sichten von Bianca Scheunemann

Die Magie meines Frühlings...

Einen klassischen Winter wie ich ihn als Kind kennenlernen durfte gibt es ja gar nicht mehr. Okay zugegeben, im Harz und den im Süden liegenden Bundesländern lag ein wenig mehr Schnee aber von Winter möchte ich da noch nicht sprechen. Vom Winter, wie ich ihn in meiner Kindheit erleben durfte. Nun beginnt endlich die hellere Jahreszeit, die ersten Blüten heben ihre Köpfe in den Himmel und in mir macht sich diese magische Neugier breit.

Es wird Frühling!

Irgendwo scheint es in mir ein Erwachen zu geben und plötzlich bekomme ich einen Energieschub nach dem anderen. Ich schmiede Pläne, entferne die Spuren des

Winters von meinem Balkon und beginne dort Blumen zu pflanzen, während ich den Vögeln beim Zwitschern zuhöre.

Komisch, auch in zwischenmenschlichen Beziehungen scheint plötzlich vieles wesentlich einfacher zu werden, als in dem für mich oft dunklen, vom depressiven Befinden begleiteten Winter. Die zum Beispiel beim Einkaufen von mir ungewollt miterlebten, störenden Gespräche meiner Mitmenschen sind irgendwie gar nicht mehr so nervig und auch von Fremden, laut geführte Telefonate mit dem Handy in öffentlichen Verkehrsmitteln lassen sich von mir einfacher aushalten. Sogar vor der Kita auf dem Boden liegenden, trotzigem Kindern lächle ich wieder freundlich zu (Liebe Eltern, ich kenne diese fremden, genervten Blicke. Lasst euch sagen, auch das geht vorbei 😊).

Ja, für mich ist es die Magie des Frühlings. Diese Kraft... Diese Magie... Die ich deutlich zwischen März und Mai immer wieder erleben darf.

Mir fällt auf, dass die Menschen um mich herum genauso sichtbar werden, wie die Natur, die sich jetzt so langsam in all ihren bunten Farben zeigt. Ich sehe alles heller und fühle intensiver, ich werde dazu bewogen, das depressive Grau ganz vorsichtig wieder gegen mein vermisstes, farbiges Leben einzutauschen.

Ein herrlicher Moment, wenn ich diese Kräfte der Natur für einen Augenblick auf mich wirken lasse. Gerade fühle ich mich wie eine gelb leuchtende Narzisse, wie sie mit ihrem grünen kräftigen Stiel, aus dem Boden sprießt. Wenn ich nämlich meine eigene Veränderung dagegen stelle, entdecke ich schon irgendwie Parallelen.

Nicht grundlos schreibe ich diese Worte... Mit ihnen möchte ich euch nämlich sehr gerne ermutigen, eventuell auch zu versuchen, etwas die Kraft des Frühlings zu nutzen! Vielleicht seid ihr ja dabei, wenn die Natur, das Tageslicht und auch viele Menschen wieder sichtbar werden? Gibt es hier vielleicht jemanden, der nun mürrisch vor dem Bildschirm sitzt und denkt: "Nee, lass mal. Hat doch sowieso alles keinen Sinn. Das Leben ist hart und ungerecht, das ändert sich nicht, nur weil Frühling ist" dann ist auch das vollkommen in Ordnung. Auch das kenne ich. Mir hat dann dabei die Magie des Frühjahrspulvers etwas geholfen. Für mich gab es da nichts besseres als mal kräftig sauber zu machen (glaubt mir, davon dass es "einfach" ist, war dabei nie die Rede!) Im Inneren wie im Außen! Vielleicht klappt es ja, euch in Schwung zu bringen und eure Knospen erstrahlen zu lassen, eure Früchte zu säen, die ihr im Sommer, Herbst und hoffentlich auch im kommenden Winter ernten möchtet.

Schwungvolle Grüße

Gedanken aus der Genesungsbegleiterperspektive von Mirko Damschke

Die Zeiten sind nicht so einfach. Es kommen heute sehr viele traumatisierte Menschen zu uns. Sie kommen aus Terrorerlebnissen, aus Kriegswirren, aus furchtbaren Erlebnissen. Wie kann man angesichts dieses Übels und Leidens psychisch heil bleiben oder wieder psychisch heil werden?

Es reicht für mich nicht, den Schrecken und die Furchtbarkeit zu formulieren, mit Bildern zu veranschaulichen und dabei dann stehenzubleiben – wie in den Medien vielfach zu bemerken ist.

Ein Blick auf Viktor Frankl (1905 - 1997), den Begründer der Logotherapie und Überlebenden von vier Konzentrationslagern zur Zeit des Nationalsozialismus, bietet eine Idee dazu an.

Viktor Frankl ist für mich eine Quelle der Inspiration – für mich als Mensch und als Genesungsbegleiter. Welche Gedanken Viktor Frankls sind es nun, die ich meine?

Wenn man etwas Schlimmes erlebt hat, sollten der Blick zurück und der Blick voraus in einer gewissen Weise erfolgen: Der Blick zurück auf die schlimmen Geschehnisse sollte nicht erstarren in Hass und Wut und Verbitterung und Verzweiflung. Und der Blick voraus sollte nicht abschalten. Der Blick voraus sollte sich den neuen Möglichkeiten eines weiterführenden Lebens öffnen.

Und beim Blick zurück war Frankl der Meinung, die Dankbarkeit kann uns helfen:

"Es gibt also einen Grund, dankbar zu sein - für das Überlebt-haben. Denn Leben ist die Gelegenheit wieder irgendwie gestalterisch in diese Welt einzugreifen, sich wieder als Ko-Kreator in diese Welt einzubringen."

„Hoffnung wider alle Hoffnung“ von Gyöngyvér Sielaff

„Nicht müde werden, sondern dem Wunder, leise wie einem Vogel die Hand hinhalten“ (H. Domin)

Meine liebe verstorbene Freundin Dorothea Buck sagte den, inzwischen oft zitierten, Satz: „Solange wir miteinander reden, bringen wir uns nicht um“

Und jetzt in diesem Frühling bangen wir - mal wieder - um den zerbrechlichen und verletzbaren Frieden und werden wir Zeuge des menschlichen Unvermögens Krisen zu lösen, indem wir nicht schaffen miteinander zu reden.

Wie steht es zurzeit mit uns; mit der Bereitschaft uns unvoreingenommen zuzuhören, sowohl im Kleinen, als auch im Großen? Wie sieht die Welt zurzeit aus, die wir fortwährend mit unserem Denken gestalten?

Was würde zurzeit Dorothea wahr-nehmen?

Wann haben wir aufgehört miteinander zu reden, einander zuzuhören mit dem ehrlichen und aufrichtigen Bestreben einander verstehen zu wollen? Wie konnte geschehen, dass der Wettbewerb -und zwar egal ob es um Ansehen, sich profilieren, Besitz, Deutungshoheit geht-zu einer „Leitkultur“ in unserem privaten und gesellschaftlichen Miteinander wurde? Oft mit der Maske der Fürsorglichkeit, im Namen der Freiheit und Gerechtigkeit tun wir uns gegenseitig viel Schmerzliches an, führen wir geistige und -jetzt wieder- brutale und entmenslichte Kriege. Der Dalai-Lama hat in einem Interview auf die Frage, was der Grund wäre, dass Kriege jeder Art unsere Menschheitsgeschichte dominieren, mit einem einzigen Wort geantwortet: Habgier.

Solange wir uns global und jeder einzelne von uns dieser Frage nicht stellen, wird es immer wieder zu verletzenden und tödlichen Auseinandersetzungen kommen.

Eine andere Welt ist möglich, sagt Vandana Shiva, die eine von vielen Menschen in unserer Menschheitsfamilie ist, die immer wieder ihr Wort erhebt gegen den andauernden Krieg wider (unsere) die Natur.

Wenn wir das schädliche Entweder-oder-Denken, das uns immer wieder in die Separation führt, aufzulösen vermögen, wenn wir begreifen könnten, dass es auf lange Sicht dem einzelnen Menschen nur dann gut gehen kann, wenn es den „Anderen“ genauso gut zu gehen vermag. Wenn, wenn, wenn...

Und dafür bekommen wir Menschen ermutigende Beispiele aus der Natur jederzeit und überall.

Die Natur erzählt uns Geschichten und zeigt uns auf einer beeindruckenden Art und Weise, wie Zusammenspiel und das Dialogische das Leben, unser Leben überhaupt möglich machen.

Auch in diesem Jahr erwacht die Natur und wir können von dieser ordnenden und kraftgebenden Energie ein Teil werden, wenn wir uns mit ihr aufmerksam verbinden. Ich fühle eine tiefe Dankbarkeit in mir, wenn ich in unserem Garten diesem Zusammenspiel gewahr werde, das auch unser Über-Leben sichert.

Dieser Schönheit und weisem Zusammenspiel gegenüber stehen zurzeit die menschengemachten Ängste, Unsicherheiten und Kriege.

Wir können in unserem Newsletter im Jahre 2022 im Frühling, nicht so tun, als wenn es all das im Außen nicht gäbe.

Wie und auf welchem Wege könnten wir zum Frieden im Kleinen und dadurch zum Frieden im Großen beitragen?

EX-IN steht auch für die Bereitschaft des Verstehenwollens und auch mal alte Denkmuster zu hinterfragen. Das braucht Mut, Gelassenheit und insbesondere Begegnungen im dialogischen Raum. Den Anderen verstehen, eigene verengte Standpunkte überwinden und gemeinsam Neues denken- das ist das dialogische Prinzip. Dass so eine Haltung Sinn und Bedeutung hat, zeigt der Erfolg in Tunesien. Ihr kriegsverhindernder Dialogprozess wurde mit dem Friedensnobelpreis honoriert.

Auch wir üben und kultivieren dieses Prinzip in unseren Dialogforen und Begegnungen.

Im Dialog versuchen wir niemanden zu überzeugen oder gar zu ändern. Wir streben kein bestimmtes Ergebnis an. Wir versuchen das jeweils Gesagte zu verstehen. Wenn das alle tun, dann hat jeder Anteil an einer breiten Palette von Sichtweisen, ohne dabei seine eigene aufgeben zu müssen.

Es kann hier gar nicht darum gehen, wer Recht haben könnte, diese Frage würde zu einer -dem dialogischen Prinzip widersprechend- einengenden und eskalierenden Kultur führen.

Das ist alles andere als leicht und wir stolpern hier und da, dennoch entsteht nur auf diesem Wege ein kreatives Spannungsfeld, aus dem neue Sichtweisen -oft überraschend und unerwartet- sichtbar werden.

Ich bin zutiefst überzeugt, dass es immer wichtig war miteinander in den Dialog zu treten, sogleich erscheint heute es lebensnotwendiger denn je. Auch, wenn wir dabei oft scheitern, auch wenn uns immer wieder unsere eigenen Vorurteile und inneren festgefahrenen Überzeugungen ausbremsen.

Bei allem bin und bleibe ich hoffnungsvoll. In dem wunderbaren Film über Selbstlosigkeit- als eine ganz und gar menschliche Eigenschaft- wird eine Studie aus Leipzig gezeigt, in der viele Experimente mit Babys durchgeführt wurden. In den Spielszenen zeigen die Babys immer wieder große Hilfsbereitschaft und Mit-Gefühl. Wir Menschen haben diese wunderbare Kompetenz des Zusammenwirkens und des sich Einfühlens in Andere in uns. Wir können nur zusammen das Leben gestalten.

Oder wie der kleine Hampus aus Schweden, dreieinhalb Jahre alt, hat wie viele andere Kinder großen Spaß daran, aus allem Möglichen und Unmöglichlichen einen Wettbewerb zu machen. Und er hat viele in seiner Umgebung gelehrt, Gewinnen und Verlieren mit anderen Augen zu sehen.

Wenn Hampus nicht der Erste ist, sagt er zum Gewinner:

„Ich habe nach dir gewonnen“

Wenn das kein wahrer Paradigmenwechsel ist.

Ich glaube fest an Wunder, die aus einem sehr menschlichen und hoffnungsvollen Miteinander entstehen können und zum Frieden sowohl im Kleinen, als auch im Großen beitragen.

„Nicht müde werden, sondern dem Wunder, leise wie einem Vogel die Hand hinhalten“ (H. Domin)

Berichte aus dem Vereinsleben

EX-IN 15

Der 15. Kurs für Genesungsbegleitung in Hamburg ist im vollen Gange. Teilnehmer*innen und die Trainer*innen sind voller Frühlingskraft und Elan dabei, so wie Solveig Schmidt berichtet:

EX-IN 15 – Zwischen Zoom und Präsenz

Die ersten drei Module und das Praktikumsmodul sind schon geschafft – das ging schnell! Vermutlich sind sich alle einig, dass eine Zoomkonferenz nicht mit einem Präsenztreffen zu vergleichen ist, doch am wichtigsten ist wohl, dass wir trotz Pandemiegeschehen alles belegen können.

Das erste Kennenlernen in Person war emotional und aufregend, die ersten kleinen gemeinsamen lustigen Momente entstanden schnell und sogar die Wohlfühlgegenstände wurden geteilt.

Wer das flauschige Alpaka noch nicht kennt, sollte es kennenlernen!

Für mich persönlich ist es erstaunlich, wie viel der Kurs bewegt, zum Nachdenken anregt, Anstöße mitgibt... zwar war mir bewusst, dass es so sein soll, doch das Erleben davon ist hochspannend.

Auch die Vertrautheit in der Gruppe ist für mein Gefühl sehr schnell noch größer geworden. Ob bei Zoom oder in Präsenz, die Freude sich wiederzusehen, ist stets sehr groß und die Mittagspause zum Plauschen jedes Mal viel zu kurz. Und so freue ich mich sehr auf alles Kommende und bin mir sicher, dass wir gemeinsam noch sehr viel wachsen werden. Welch' ein Geschenk!

Aus Trainerperspektive sieht es so aus:

*„Der erste EX-IN Kurs unter der Schirmherrschaft des EX-IN Hamburg e.V. hat mächtig an Fahrt aufgenommen. Mit dabei 16-18 (mit Nachholer*innen) spritzige, kreative und talentierte Köpfe, die das psychiatrische Unterstützungssystem in Hamburg nach Ausbildungsende sicherlich sehr bereichern werden.*

Geschult wird in der schönen, sonnigen und geräumigen Atmosphäre der Schulungsräume von Alsterdialog am Alstermarkt.

*Die Teilnehmer*innen scheinen bislang begeistert und guter Dinge. Wir vom Trainerteam sind es auf jeden Fall.*

Jetzt geht's dann erstmal weiter Richtung Aufbaumodule. Schiff Ahoi!“

EX-IN für Angehörige

Der Angehörigenkurs-geplant in Erfurt- befindet sich in der Vorbereitungsphase.

Wir intensivieren die Kontakte zu den Angehörigenverbänden und an verschiedenen Tagungen wird das Konzept -EX-IN für Angehörige- vorgestellt. Auch dich, liebe Leserin und lieber Leser bitten wir hiermit, wo auch ihr die Möglichkeit habt, macht die Idee bekannt.

In der Schweiz startet der Kurs für Angehörigenbegleitung in Mai 2022. Wir sind sehr erfreut darüber und werden immer wieder von dem Kurs berichten.

Supervision im Rahmen des Vereins

Seit vielen Jahren laufen in Hamburg drei Supervisionsgruppen für Genesungsbegleiter*innen in der stationären und in der ambulanten Psychiatrie und eine Gruppe für die Angehörigenbegleiter*innen. Dieses Angebot hat das Anliegen das eigene berufliche Profil zu stärken und ist zu den jeweiligen Teamsupervisionen komplementär gedacht. Es ist auch eine gute Möglichkeit, sich untereinander beruflich zu vernetzen.

Kolumne: Die klinische Supervision von EX-IN Hamburg

Wie bin ich eigentlich in die Hamburger Supervision von Gb's, die in einer Klinik arbeiten, gekommen? Immerhin ist die Klinik, in der ich arbeite, ja in Bremen.

Es war ganz einfach: Annika hat mich beim EX-IN Deutschland Treffen in der Bremer Vahr dazu eingeladen. Als Vereinsmitglied (wegen meiner Hamburger Wurzeln und so) darf ich nun teilnehmen.

Obwohl ich nur wenige Menschen aus dem Verein kannte, freute ich mich (auch im Sinne der überregionalen Vernetzung) sehr über die Einladung. Ich traf schon in der Befindlichkeitsrunde auf eine sehr engagierte Gruppe von Gb's, die zudem noch alle in einer Klinik arbeiten.

Was das Überregionale betrifft, lernte ich Gb's in der Supervision kennen, die in Ochsenzoll, Wandsbek, Eppendorf, Rissen, Lübeck, Rotenburg arbeiten. Inkl. Bremen ist das ja fast schon international.

Die Vernetzung klappt übrigens sehr gut. Ich habe festgestellt, dass ein Kollege aus Rotenburg mit einem früheren Kollegen aus Bremen zusammengearbeitet hat, eine Kollegin aus Hamburg im Tandem mit einer Freundin und Kollegin aus Bremen die Trainerausbildung gemacht hat. Eine Kollegin arbeitet ebenfalls wie ich in dem StäB-Konzept (Stationsäquivalente Behandlung) und wir haben uns schon mal ausgetauscht.

Die Welt ist klein - wenn das keine Vernetzung ist.

Ich finde die Supervision inhaltlich übrigens richtig toll.

Gyöngyvér als Supervisorin ist bestens informiert, was in Kliniken passiert, wie die unterschiedlichen Konzepte laufen, was Gb's dort tun (und tun können).

Es läuft sehr strukturiert, in der Themenrunde berichten wir über Dinge, die besprochen werden können, die bekommen dann ausreichend Zeit und können gut von verschiedenen Seiten beleuchtet werden. Anders als in Bremen, wo in der Supervision Gb's aus dem stationären und ambulanten Setting gemischt sitzen, kommen die Themen hier nur aus dem klinischen Bereich und damit -aus meiner Sicht- viel mehr auf den Punkt. Wir können uns über die ausgewählten Inhalte austauschen, sie von ganz unterschiedlichen Seiten beleuchten, eventuelle Konflikte herausarbeiten und vielleicht sogar Lösungsansätze entwickeln.

In der Abschlussrunde kann ich ehrlich sagen, dass ich mich gefreut hab, mich mit den Hamburger Kollegen in der Supervision austauschen zu können. Das ist so.

Oldo Kukla

Supervision für Genesungsbegleiter*innen in der ASP

Hallo, mein Name ist Iris und ich war Teilnehmerin des EX-IN Kurses 14 in Hamburg. Ich arbeite als Genesungsbegleiterin in Itzehoe in einer Werkstatt für Menschen mit psychischer Einschränkung. Obwohl ich in meiner Tätigkeit an Teamsupervisionen

teilnehme, bin ich froh, dass es über den Verein das Angebot "Supervision ASP" (Ambulante Sozialpsychiatrie) gibt.

*Momentan finden die Supervisionen als Zoom-Konferenzen statt. Unsere Supervisorin, Gyöngyvér Sielaff, sendet vorher einen Link mit dem wir uns „einloggen“ können. So kann auch ich aus der Ferne teilnehmen. Die Gruppengröße variiert. Oft kommen 6-8 Teilnehmer*innen zusammen. Wir beginnen mit einer Runde: „Wie geht es Dir in Deinem Leben?“, danach folgt eine zweite Runde: "Wie geht es Dir in Deiner Arbeit als Genesungsbegleiter*in?" und „Hast Du ein Thema mitgebracht?“ Die Gruppe einigt sich, welche Themen besprochen werden und jede/r kann seine/ihre Erfahrungen mit den anderen teilen. Ich bin dankbar für die Möglichkeit des Austausches. Er gibt mir die Möglichkeit, meine Arbeit noch einmal zu überdenken und ich nehme jedes Mal neue Impulse mit und fühle mich gestärkt. So wurde mir zum Beispiel bewusster, dass meine Wirksamkeit nicht abhängig ist vom „Tun“ der anderen. Jedes Mal gibt es bei der Supervision Neues zu entdecken!*

Supervision ASP – ein persönlicher Einblick

Ich (Tracy) bin seit mehr als fünf Jahren aus dem Ex-In-Kurs raus. Ich erinnere mich dunkel an Gruppenarbeiten und Themen. An Schlagworte: Resilienz, Empowerment, „Augenhöhe“ samt Tüddelchen. Aber mein Gedächtnis ist nicht das Beste. Ich erinnere mich kaum an Details. Was geblieben ist, ist eine Haltung. Eine Einstellung. Mein einzigartiger Blickwinkel. Und eine Profession, der ich begeistert folge. Und als Genesungsbegleiterin, die mit Welt und Menschen konfrontiert ist, tue ich mein Bestes.

Mein Bestes ist schon ganz gut, und trotzdem schützt es mich nicht davor, in Grenzsituationen zu kommen. Manchmal treffen mich beiläufige Kommentare von Kollegen wie ein Blitzschlag und paralisieren mich. Manchmal gerate ich in Gesprächen mit Menschen in Situationen, die mich hilflos machen, und manchmal ist diese Hilflosigkeit nicht nur mir sondern auch meinem Gegenüber schmerzlich bewusst. Manchmal möchte ich die Menschen brennen sehen, die noch immer nicht verstanden haben, was für mich so offensichtlich scheint, und dann stehe ich da mit meiner Wut und weiß nicht, wohin. Und manchmal weine ich mit, ohne es verhindern zu können, und frage mich sofort, ob ich diese Grenze überschreiten durfte.

Ein Drahtseilakt. Zwischen Mensch sein und kompetent sein schwimme ich manchmal im leeren Raum.

Glücklicherweise scheint es nicht nur mir so zu gehen. Die Supervisionsrunden geben mir Gelegenheit, zu schauen, an welchen Stellen auch andere ins Schwimmen geraten. Ich kann mir anschauen, was ich von Ihnen lernen kann und was ich schon

gelernt habe. Vor allem aber bringt die Anleitung durch Gyöngyvér, die meine Ausbilderin war, mich zum Anfang zurück. Sie stellt mir die gleichen Fragen wie schon einmal, nur einer anderen, einer gewachseneren Frau. Und das ist gut, denn ich vergesse manchmal, wie einfach die Antworten waren. Wie simpel es sein kann, ein Mensch unter Menschen zu sein, und nicht eine Genesungsbegleiterin als politische Institution in der ambulanten Sozialpsychiatrie, die durchdrungen ist von Regeln und Strukturen, die ich mir nicht ausgesucht hätte.

Mich bringen die regelmäßigen Treffen zurück zum Anfang. Sie erden mich und das brauche ich. Ich schätze den Austausch und bin sehr dankbar für die Führung zurück zu dem, was der ursprüngliche Gedanke war. Damals, vor fünf Jahren, als ich angefangen habe.

Supervision für Angehörigenbegleitung

Die Supervision sowie das Forum für/mit uns als Gruppe der im Hilfesystem tätigen Angehörigenbegleiter ist mir wichtig und wertvoll. Sind wir doch nach wie vor als Inseln missionarisch tätig, da wo wir jeweils angestellt sind, im Geiste dieser wunderbaren Idee: Psychiatrie wirklich dialogisch zu denken und zu tun. Und es trägt Früchte! Wenn zum Beispiel mein Chefarzt sich trotz Zeitknappheit im Gespräch mit mir einlässt auf ein Gedankenexperiment wie es wäre, Angehörige wirklich zu sehen und zu hören - nicht nur im Sinne einer optimierten Behandlung. Die Supervision und das Forum helfen mir, mich immer wieder neu zu verorten und Mut zu haben mich einzumischen. Danke dafür!

Stefan Schneider

*Angehörigenbegleiter im Team der Stationsäquivalenten Behandlung am
Bezirksklinikum Ansbach/Mittelfranken*

Berichte und Eindrücke

Öffnung der Recovery-AG

Bock auf Recovery?

Bist Du zertifizierte EX-IN Genesungsbegleitung oder zertifizierte EX-IN-Angehörigenbegleitung? Hast Du Lust, Zeit und Muße, mit anderen Recovery-Interessierten im Rahmen der Recovery-AG im Verein EX-IN Hamburg e.V. einen Ideenpool mit Leben zu füllen? Zum Beispiel "Viktor Frankl in einfacher Sprache" oder Referate zum vielfältigen Thema erarbeiten (und halten). Oder wir gründen

einen Recovery-Zitate-Philosophie-Salon, bieten einen Workshop an oder oder oder oder. Unserer Recovery-Ideen-Lust sollen keine Grenzen gesetzt sein.

Momentan behandeln wir in der Recovery-AG Begrifflichkeiten aus dem Bereich Recovery. Wir sprechen über diese Begrifflichkeiten und übersetzen sie in verständliche Sprache.

Die darauf folgenden Themen werden wir gemeinsam planen und angehen.

Wir treffen uns immer am letzten Freitag im Monat via Zoom-Meeting, von 19:00 bis 20:30 Uhr.

Die nächsten drei Termine sind am 29.04., 27.05. und 24.06.2022.

Haben wir Dein Interesse geweckt? Dann melde Dich doch unter:

recovery-ag@ex-in-hamburg.net

Die Recovery-AG von EX-IN Hamburg

Patentreis

Unser zweites Projekt, das Patenschaftsnetzwerk, nimmt inzwischen Gestalt an. Wir planen ein erstes Treffen via Zoom am 17.05.2022 um 19:00 Uhr, dies sind die Einwahldaten:

<https://zoom.us/j/97796916187?pwd=RjNvTkhwczB1aGVackZvbzVpaHY2Zz09>

Es geht darum, untereinander in Kontakt zu kommen, Erfahrungen auszutauschen, aufgetretene Fragen zu beantworten, sich gegenseitig im Patenschaftsnetzwerk zu unterstützen, ...

Wir möchten alle aktuellen Paten, alle "Alten Hasen" und auch alle Patenschaftsinteressierte – für jetzt oder später - dazu einladen!

Viele liebe Grüße,

Eure AG Patentreis

(Sofia, Tracy, Gerd, Marlis)

Forum für Angehörigenbegleitung

Das Forum - ganz neu - hat sich bereits zweimal digital mit verschiedenen Themen um die Angehörigenbegleitung auseinandergesetzt. Diese Treffen dienen ganz besonders der überregionalen Vernetzung im deutschsprachigen Raum und der Intensivierung der Zusammenarbeit mit EX-IN Deutschland.

Auch hier eine herzliche Einladung an alle Interessierte, die die Angehörigenbegleitung und die Qualifikation besser kennenlernen möchten.

Stefan-ein Angehörigenbegleiter aus dem süddeutschen Raum- schrieb dazu:

„Die Supervision und das Forum helfen mir mich immer wieder neu zu verorten und Mut zu haben mich einzumischen. Danke dafür!“

Dialogforum

Das Dialogforum hat sich am 11.03.2022 für zwei Stunden einem gesellschaftspolitischen Thema gewidmet:

Inwieweit sind die Strukturen und Paradigmen in der stationären und ambulanten Psychiatrie - die überwiegend hierarchisch und mit einer eindeutigen Deutungshoheit über Gesundheit und Krankheit sind - mit der EX-IN Grundidee, die für die Genesungs- und Angehörigenbegleitung das dialogische Prinzip zugrunde legt, vereinbar?

Es hat unter den etwa 18 Teilnehmer*innen einen regen Austausch gegeben. Es wurde unter anderem formuliert, dass die Diagnose die Behandlung bestimmt. Und auch, dass Strukturen immer Einstellungen und Haltungen abbilden. Zum Ende des Diskurses hin wurde noch über die Frage gesprochen, was EX-IN-ler*innen brauchen, um gehört zu werden.

Themenabend

Nach langer, notwendiger Pause freuen Eva und Bianca sich, euch mitteilen zu können, dass der nächste Themenabend in Planung ist und voraussichtlich Ende Mai stattfinden wird. Eine Einladung mit weiteren Informationen folgt in Kürze.

Weiterbildung

...in der Psychiatrischen Klinik Lüneburg

EX-IN Hamburg war auch an den Grenzen der Metropolregion Hamburg unterwegs:

Auf Einladung der Psychiatrischen Klinik Lüneburg hat EX-IN Hamburg am 21.03.2022 eine vierstündige Fortbildung gestaltet.

Die Überschrift dieser Fortbildung:

"Einführung in das Thema: Die Arbeit der Genesungsbegleitung – allgemein und insbesondere in der stationären Psychiatrie"

Von 09:30 bis 13:30 Uhr nahmen Mitarbeiter*innen der Psychiatrischen Klinik Lüneburg aus verschiedenen Berufsgruppen sehr interessiert und engagiert am Seminar teil.

Im Rahmen des Fortbildungstages wurde auch der EX-IN Film "EX-IN – Eine Kultur der Würde" gezeigt. Die von uns gestaltete Fortbildung ist sehr positiv aufgenommen worden.

Von der verantwortlichen Mitarbeiterin der Abteilung Bildung und Entwicklung der Psychiatrischen Klinik Lüneburg, Frau Harlos, wurde uns zurückgemeldet:

"... gern möchte ich meinen Dank und meine Begeisterung über den gelungenen Vortrag von Herrn Wieser, Frau Schlizio und Herrn Damschke rückmelden."

Beteiligung am Patient*innen-Forum der Helmut-Schmidt-Universität Hamburg

EX-IN Hamburg, vertreten durch die Mitglieder Sirit Schönefeld und Mirko Damschke, hat am 26.01.2022 am etwa zweistündigen Online-Treffen zur ELA-Studie (Studie zu den Erwartungen an das Absetzen längerfristig eingenommener Antidepressiva) teilgenommen.

Die ELA-Studie wird durchgeführt vom Arbeitsbereich Klinische Psychologie der Helmut-Schmidt-Universität/Universität der Bundeswehr Hamburg.

Kooperationspartner sind das Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf sowie das Universitätsklinikum Gießen und Marburg.

Im Rahmen der Studie wurden (teils remittierte) depressive Patientinnen und Patienten zu ihren Erfahrungen mit Einnahme und Absetzen von Antidepressiva, ihren Erwartungen an das Absetzen sowie förderlichen und hinderlichen Faktoren im Absetzprozess qualitativ und quantitativ befragt.

Das Patient*innen-Forum am 26.01.2022 sollte Patient*innen noch einmal die Gelegenheit geben, die Zwischenergebnisse zu kommentieren und zu diskutieren.

Ärztliche Fortbildung

*Am 2. April 2022 waren Bianca Scheunemann, Sirit Schönefeld, Martin Wieser als Teil der Ärztefortbildung "Aus Erfahrung lernen! Unterstützungsangebote im psychiatrischen Alltag!" eingeladen. Die Veranstaltung wird mit wechselnden Themen regelmäßig in Hamburg durchgeführt und versteht sich als eine Fortbildung für Psychiater*innen, die niedergelassene und angestellte Ärzte und Ärztinnen miteinander ins Gespräch bringen möchte. Unser Vortrag trug den Titel "Kommunikation als Dialogkultur". Darin stellten wir drei den Unterschied einer aktuell vorherrschenden Monologkultur zu einer gewünschten Dialogkultur dar und warben darum, mehr und anders miteinander zu sprechen um schließlich noch die Dialogkultur als eine erfolgreiche Alternative zur Monologkultur vorzustellen. Auch zeigten wir den EX-IN-Film "Eine Kultur der Würde" dem die Anwesenden sehr aufmerksam folgten.*

In drei Gesprächsrunden wurden Fragen zu EX-IN erörtert. Es gab einige Teilnehmende, die noch nie etwas von EX-IN gehört hatten, viele nutzten die Gesprächsrunden, um sich ein Bild von der Qualifikation und Arbeit einer Genesungsbegleitung zu machen und die Einladung zum Dialog aufzugreifen.

Es wurden anerkennende Rückmeldungen zum Film gegeben und gesagt, dass er berührt habe. Wir erhielten nach der Veranstaltung viel Lob für unser Engagement, bis hin zu der Aussage eines der vortragenden Fachkollegen, dass er viel gelernt habe. Insgesamt war es eine schöne Veranstaltung mit vielen sehr aufgeschlossenen Menschen, die sich dafür begeistern ließen, der Einladung zu einer anderen Art des Miteinanders zu folgen.

Die Rückmeldung des Veranstalters:

„...ich kann es nur bestätigen: Frau Scheunemann, Frau Schönefeld und Herr Wieser waren sehr präsent, haben ihr Anliegen und das von EX-IN hervorragend vermittelt. Das war auch an der Ruhe während des Filmes und den lebhaften Diskussionen in den Gruppen zu spüren.

*Und auch erste Rückmeldungen der Teilnehmer waren sehr positiv, u.a. von einer Ärztin, die sich überrascht von der Professionalität der Genesungsbegleiter*innen zeigte und überlegt, wie sie die eigenen Peer-Gruppen auf ein besseres Niveau bringen kann.“*

Zu unseren Weiterbildungsangeboten, zu der Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartner*innen und zu der Jahrestagung im Frühling 2022 melden wir uns bei euch demnächst.

Wir bedanken uns für euer Interesse.

Über eure Anregungen und Rückmeldungen freuen wir uns.

Es grüßt Euch der Vorstand von EX-IN-Hamburg e.V.

Zu guter Letzt...

2022 Frühling ...ist verwirrend und sonnig, verunsichernd und hoffnungsvoll, gewährend und großzügig und bezeugt, dass sich der Jahreszeitenkreis immer wieder aufs Neue schließt.

Jeder Frühling-auch in diesem Jahr- trägt den Zauber eines Anfangs in sich und so wünschen wir allen einen sonnigen, hoffnungsfrohen und friedensbringenden Frühling 2022

Das ist die Drossel, die da schlägt,
Der Frühling, der mein Herz bewegt;
Ich fühle, die sich hold bezeigen,
Die Geister aus der Erde steigen.
Das Leben fließet wie ein Traum -
Mir ist wie Blume, Blatt und Baum.

(Theodor Storm 1817-1888, deutscher Schriftsteller)