



Modul 1: Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden

Moduldauer: 22 Stunden

Dieses Modul eröffnet den Teilnehmer*innen die Möglichkeit, ihr eigenes Verständnis von Gesundheit zu entwickeln und als einen entscheidenden Teil im Leben und im Prozess der Genesung zu entdecken. Das Modul bietet die Möglichkeit, Strategien zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden zu verstehen, zu teilen und zu erkunden.

Nach Beendigung des Moduls werden die Teilnehmer*innen

1. ein Verständnis von Definitionen und Ansätzen haben, mit denen Gesundheit und Wohlbefinden beschrieben und bemessen werden und individuelle Erklärungsmodelle identifizieren können.
2. Gesundheit und Wohlbefinden auf dem Hintergrund von psychischen Problemen diskutieren können.
3. Einflüsse auf die individuelle Gesundheit und das Wohlbefinden beschreiben können, einschließlich der Bedeutung von persönlichen Netzwerken, Gemeindegemeinschaften und gesellschaftlichen Bedingungen.
4. Möglichkeiten und Strategien zu einer gesünderen Lebensführung beschreiben können und wissen, welche Angebote in der Region und in weiteren sozialen Netzwerken verfügbar sind.



Modul 2: Empowerment/Selbstbefähigung in Theorie und Praxis

Moduldauer: 22 Stunden

Entscheidungsmacht zu haben oder machtlos zu sein, ist eines der Kernthemen im Zusammenhang mit psychischem Leid. Dieses Modul wurde entwickelt, um den Teilnehmer*innen die Möglichkeit zu bieten, relevante Themen und Fragen zu Empowerment kennen zu lernen und zu diskutieren.

Die Reflexion von Entscheidungsmacht bedeutet, sich mit Macht in Beziehungen auseinanderzusetzen, mit der Delegation von Macht und der Auseinandersetzung mit Vertragsmacht. Um Machtfragen transparent zu machen, müssen reale Alltagssituationen betrachtet werden, wie z.B. Wohnsituation, Arbeit, Einweisungen, Freizeit, Beziehungen, Geschlechterfragen, Zugehörigkeit und Ausgeschlossensein. Ein wichtiges Mittel, um dies zu erreichen, ist der Austausch über unterschiedliche Erfahrungen, Wünsche und Hoffnungen.

Nach Beendigung des Moduls sind die Teilnehmer*innen in der Lage

1. eine differenzierte Auseinandersetzung mit Empowermentkonzepten zu führen.
2. Das Modul fördert Empowerment von Psychiatrie-Erfahrenen und es
3. fördert die Durchsetzungsfähigkeit der Teilnehmer*innen



Modul 3: Erfahrung und Teilhabe

Moduldauer: 22 Stunden

Ziel des Moduls „Erfahrung und Teilhabe“ ist, einen Bewusstseinsprozess über individuelle und kollektive Erfahrungen und Handlungen im Zusammenhang mit Psychiatrie-Erfahrung zu fördern. Dabei geht es darum, die Suche nach Lösungen, den Prozess der Entscheidungsfindung und seine Einflussfaktoren, die unterschiedlichen Wege, Entscheidungen in die Praxis umzusetzen und die Auswertung dieses Gesamtprozesses zu beschreiben. Das Modul soll zu einem individuellen und kollektiven Empowermentprozess beitragen.

Nach Beendigung des Moduls sind die Teilnehmer*innen in der Lage

1. differenzierter über eigene Erfahrung zu sprechen und den Erzählungen anderer zuhören zu können.
2. Sie wissen mehr über die Erfahrungen mit psychischen Problemen vieler unterschiedlicher Menschen.
3. Sie sind in der Lage besser über eigene Erfahrungen mit psychischen Problemen reflektieren und sie auf respektvolle und gleichberechtigte Weise mit anderen teilen zu können.
4. Sie können persönliche und soziale Probleme unterscheiden.

Zudem haben die Teilnehmer*innen kennengelernt:

5. unterschiedliche individuelle und kollektive Bewältigungsstrategien für psychisches Leid.
6. Sie sind in der Lage, besser mit psychiatrischen Institutionen umzugehen und
7. besser mit den gesellschaftlichen Reaktionen (positiven wie negativen) umzugehen.
8. Sie kennen verschiedene Organisationen, Vereine, Verbände und Initiativen, die Angebote haben, die Psychiatrie-Erfahrenen ermöglichen, unabhängiger von psychiatrischen Diensten zu werden.
9. Sie wissen, welche Möglichkeiten zur Einflussnahme / Verbesserung ihrer Behandlung es gibt.



Modul 4: Perspektiven und Erfahrungen von Recovery/Gesundung

Moduldauer: 22 Stunden

Gelebte Erfahrung und Forschung haben gezeigt, dass es für die Genesung von einer schweren psychischen Erkrankung eine realistische Chance gibt. Recovery kann sowohl als ein sozialer als auch als ein individueller Prozess beschrieben werden; *sozial* weil Genesung ein integraler Bestandteil des täglichen Lebens der betreffenden Person ist, in dem soziale und materielle Aspekte eine Unterstützung oder ein Hindernis für den Recovery-Prozess darstellen können, *individuell* weil es um die subjektiven Erfahrungen des Einzelnen in Bezug auf das Überwinden von und/oder leben mit psychischen Problemen geht. Forschung und persönliche Berichte über Genesung haben dazu beigetragen, ein neues Verständnis davon zu entwickeln, warum und wie Menschen psychische Probleme bewältigen, als auch warum und wie Menschen in einer Situation von „Chronizität“ und der Rolle als Patient*in verbleiben.

Nach Beendigung des Moduls haben die Teilnehmer*innen

1. ihr Bewusstsein und ihre Reflexion der eigenen Genesungsgeschichte als auch die von anderen erweitert,
2. ihr Wissen über genesungsfördernde bzw. genesungshindernde Prozesse erweitert,
3. ihr Wissen über genesungsorientierte Dienste, Einrichtungen und Gruppen erweitert.
4. Sie können Fähigkeiten und Strategien anwenden, die dem Erfahrungswissen von Psychiatrie-Erfahrenen Geltung verschaffen.



Modul 5: Trialog

Moduldauer: 22 Stunden

Trialog bedeutet, eine Zusammenkunft von Experten*innen durch Erfahrung, Angehörigen/Freunden und Psychiatrie-Profis auf gleicher Augenhöhe in der Öffentlichkeitsarbeit, Lehre, Forschung, Qualitätskontrolle, Gesundheitspolitik, etc. Die Idee stellt eine Herausforderung für alle drei Gruppen dar. Trialog setzt Standards für eine zukünftige Entwicklung, die die Psychiatrie grundlegend verändern kann.

Ziel des Trialogmoduls ist, die Teilnehmer*innen mit der Theorie und Praxis des Trialogs durch Vermittlung der theoretischen Rahmenbedingungen, der Vorbereitung der Praxis und der direkten Erfahrung in Trialogseminaren.

Nach Beendigung des Moduls sind die Teilnehmer*innen in der Lage

1. die eigene Perspektive als Psychiatrie-Erfahrene*r im Verhältnis zu der von Angehörigen und Professionellen reflektieren zu können,
2. die Subjektivität jeder der drei Perspektiven zu erkennen,
3. die Vielfalt zwischen und in den drei Gruppen respektieren zu können,
4. die Perspektive von Angehörigen und Professionellen in der Lehr- bzw. der Unterstützungstätigkeit berücksichtigen zu können,
5. Trialog in unterschiedlichen Kontexten anwenden zu können (Lehrtätigkeit, Betreuung und Begleitung, Öffentlichkeitsarbeit, Anti-Stigma-Arbeit): die eigene Erfahrung reflektieren und kommunizieren zu können und die anderen Perspektiven zu berücksichtigen



Modul 6: Selbsterforschung

Moduldauer: 22 Stunden

Professionelle im Bereich Psychiatrie sprechen traditionell nicht direkt mit Klient*innen über ihre psychotischen Erfahrungen, weil befürchtet wird, dass dies erneut psychotisches Erleben hervorruft. Dies führt dazu, dass in der Regel versucht wird, die Krankheit zu behandeln, ohne allerdings auf die Erfahrungen und die Konsequenzen dieser Erfahrungen für die Personen einzugehen.

Viele Betroffene fühlen sich und ihre Erfahrungen durch die traditionelle Psychiatrie nicht wahrgenommen, viel eher werden sie von ihren Erfahrungen entfremdet, ihnen wird nicht wirklich geholfen. Viele Erfahrungen haben aber eine Bedeutung. Man kann lernen mit ihnen umzugehen und auch mit den Problemen, die ihnen zugrunde liegen. Der traditionelle Ansatz fokussiert sich auf die Einschränkungen, statt auf die Fähigkeiten der Person, mit den Erfahrungen umgehen zu können, die Fähigkeit, die Erfahrungen steuern zu können, statt von ihnen gesteuert zu werden.

Nach Beendigung des Moduls können die Teilnehmer*innen

1. verständlich über die eigenen Erfahrungen sprechen und sie niederschreiben.
2. Sie sind mit verschiedenen Ansätzen und Erklärungsmodellen vertraut.
3. Sie kennen die Grundprinzipien eines Selbsterforschungsinterviews.



Modul 7: Unabhängige Fürsprache in der Psychiatrie

Moduldauer: 22 Stunden

Unabhängige Betroffenen-Fürsprache ist eine von vielen verschiedenen Möglichkeiten sicherzustellen, dass die Anliegen von psychisch erkrankten Menschen gehört werden, wenn eine Entscheidung getroffen wird. Dazu gehört es, Wahlmöglichkeiten aufzuzeigen, die Betroffenen über ihre Rechte aufzuklären und sie dabei zu unterstützen, diese Rechte zu verteidigen.

Nach Beendigung des Moduls werden die Teilnehmer*innen

1. über das notwendige und relevante Wissen verfügen, um die Rolle der Fürsprecher*in kompetent ausüben zu können.
2. Kompetenzen und Strategien entwickelt haben, die sicherstellen, dass die Stimme der Betroffenen gehört wird, wenn Entscheidungen getroffen werden.



Modul 8: Ganzheitliche Bestandsaufnahme / Recovery-orientiertes Assessment

Moduldauer: 22 Stunden

Das Modul ermöglicht den Kursteilnehmer*innen, Wissen und Fähigkeiten für die Unterstützung von Menschen in Krisen zu entwickeln, ihre Situation besser zu verstehen und Pläne für die Zukunft zu entwickeln. Das Modul wurde auf Basis der Transformation von Erfahrungen mit professioneller Hilfe während Krisen entwickelt.

Mit dem Modul ist beabsichtigt, dass sowohl Professionelle als auch Psychiatrie-Erfahrene ein größeres Verständnis dafür entwickeln, was aus der Perspektive eines Menschen in Krise als hilfreich empfunden wird, wie individuelle Erfahrungen erkundet werden können und wie dies in hilfreiche Strategien zu einer Recovery-orientierten Unterstützung transformiert werden kann.

Das Modul entwickelt eine Methode zum Assessment und zur Planung personenzentrierter Hilfen, die aus der Perspektive des/der Betroffenen entwickelt wird. Die vorgestellte Methode hilft, die Gefühle der Betroffenen wahrzunehmen, die Gedanken zu ordnen und den Erfahrungen eine Bedeutung zu geben.

Das Modul soll dazu beitragen zu lernen, wie verschiedene personenzentrierte Planungsinstrumente angewandt werden können, wie Assessments durchgeführt werden können, wie hilfreiche Beziehungen aufgebaut werden und wie auf dieser Basis eine persönliche Planung entwickelt werden kann.

Nach Beendigung des Moduls haben die Teilnehmer*innen

1. ein Bewusstsein für Assessment und Planung aus einer Recovery-Perspektive,
2. ein Verständnis für die Möglichkeiten des Assessment- und Planungsansatzes,
3. Sicherheit im Eingehen von Beziehungen und dem Einsatz von Recovery-Instrumenten mit Menschen in Krisen.
4. Sie sind befähigt zur Reflexion ihre Arbeit.



Modul 9: Beraten und Begleiten

Moduldauer: 22 Stunden

Nutzerorientierung, Beteiligung von Psychiatrie-Erfahrenen in psychiatrischen Diensten, Beratung und Qualitätsmanagement ist seit langem ein Anliegen der Betroffenenbewegung. Diese Forderung basiert auf der Überzeugung, dass die Wünsche und Bedürfnisse einer Person, die psychisch beeinträchtigt ist, am besten von jemandem verstanden werden können, der/die ähnliche Erfahrungen gemacht hat.

Unterstützer mit eigenem Erfahrungshintergrund können als Rollenmodell fungieren. Sie leben unabhängig und üben eine professionelle Funktion aus. Genesungsbegleiter*innen können Übersetzer*innen zwischen Professionellen und Psychiatrie-Erfahrenen sein. Sie können aufgrund der eigenen reflektierten Erfahrung vielfältige Angebote machen, die Unabhängigkeit und Selbstbestimmung fördern. Um andere gut unterstützen zu können, ist es nicht nur wichtig, die eigene Erfahrung der Bewältigung psychischer Herausforderungen und hilfreicher Beziehungen zu reflektieren, sondern auch Methoden und Haltungen zu kennen.

Nach Beendigung des Moduls haben die Teilnehmer*innen folgende Kompetenzen entwickelt

1. Umgang mit gesetzlichen Rahmenbedingungen von Begleitung und Unterstützung
2. Reflexion der Prinzipien von Unterstützung von Psychiatrie-Erfahrenen für Betroffene
3. Differenziertes Wissen über die Bedeutung und die Umsetzung unterstützender
4. Kommunikation und Beziehungsarbeit im Rahmen von Genesungsbegleitung
5. Reflexion des eigenen Unterstützungsstils
6. Kenntnis der verschiedenen Bereiche und Ebenen von Begleitung und Unterstützung



Modul 10: Krisenbegleitung

Moduldauer: 22 Stunden

Im Rahmen der Arbeit für seelische Gesundheit gibt es immer wieder Situationen, in denen Konflikte entstehen und Menschen im Ungleichgewicht oder in zugespitzten Krisen sind. Hier ist es wichtig, dass die Teilnehmer*innen in der Lage sind, Recovery-orientiert und deeskalierend auf die Personen einzugehen und Möglichkeiten und Grenzen gut einschätzen zu können. Krisenintervention wird hier als ein Prozess verstanden, bei dem der/die Genesungsbegleiter*in zusammen mit dem/der Betroffenen die Krisenmomente identifiziert und beurteilt, um das Gleichgewicht wiederherzustellen und die negativen Auswirkungen der Krise im Leben der/des Betroffenen zu mindern.

Nach Beendigung des Moduls sind die Teilnehmer*innen in der Lage

1. Konflikt- und Krisensituationen einzuschätzen,
2. eigene Fähigkeiten und Grenzen zu erkennen,
3. Kriseninterventionstechniken anzuwenden,
4. Ressourcen- und Recovery-orientiert in Krisen agieren zu können,
5. Hilfs- und Ressourcennetzwerke einzubeziehen.



Modul 11: Lehren und Lernen

Moduldauer: 22 Stunden

Es ist eine wichtige Aufgabe für Expert*innen durch Erfahrung, sich an Ausbildungs- und Qualifizierungsprozessen zu beteiligen. Einerseits ist es wichtig, das reflektierte Erfahrungswissen zu nutzen, um andere Psychiatrie-Erfahrene fortzubilden, anzuregen, zu unterstützen oder zu aktivieren. Andererseits ist das Erfahrungswissen sehr wichtig, um Angehörige zu informieren und insbesondere Professionelle dabei zu unterstützen, ihr Wissen und ihre Fähigkeiten zu verbessern, um ihre Angebote Nutzer*innen- und bedarfsorientierter und zufriedenstellender umzusetzen. Um das Erfahrungswissen in Aus-, Fort- und Weiterbildung einzubringen, ist es wichtig, dass die psychiatrienerfahrenen Ausbilder*innen gut vorbereitet sind. Sie müssen lernen, wie sie über die Erfahrung sprechen und wie man sie als Ressource in Ausbildungssituationen nutzt. Es ist aber auch wichtig zu wissen, wie man eine interessante Geschichte erzählt und wie man dabei vermeidet, über die eigenen Grenzen zu gehen.

Nach Beendigung des Moduls sind die Teilnehmer*innen in der Lage

1. unterstützende Haltungen, Methoden und Inhalte für Ausbildungssituationen zu identifizieren,
2. über die eigene Erfahrung sprechen zu können und dabei die eigenen Grenzen zu achten,
3. frei und flexibel in der Anwendung von Präsentationstechniken und -methoden zu sein,
4. eine gut strukturierte Präsentation vorzubereiten und anzukündigen,
5. eine interessante Fortbildung zu geben.



Modul 12: Abschluss: Präsentation

Moduldauer: 22 Stunden

Am Ende der EX-IN Ausbildung gilt es, über das vergangene Jahr und die gewonnenen Fähigkeiten und Kompetenzen Rückschau zu halten. Die Teilnehmer*innen sollen zeigen, dass sie einen besonderen Bezug zu ihren Erfahrungen entwickelt haben und mit der Erfahrung arbeiten können.

Nach Beendigung des Moduls/zum Abschluss der EX-IN Ausbildung zeigt jede*r einzelne*r Teilnehmer*in, dass

1. sie/er benennen kann, wie sie/er mit ihrem/seinem Erfahrungswissen arbeiten will.
2. Der/die Teilnehmer*in hat ein klares Bild ihrer Qualitäten und Möglichkeiten.
3. Der/die Teilnehmer*in kann über die Kursinhalte reflektieren.
4. Der/die Teilnehmer*in kann benennen, was wertvoll für sie/ihn war und warum.
5. Der/die Teilnehmer*in kann deutlich machen, inwiefern die Ausbildung das persönliche Erfahrungswissen erweitert hat.
6. Der/die Teilnehmer*in kann benennen, inwiefern die Ausbildung ihre/seine Sichtweise beeinflusst hat.

Die Teilnehmer*innen halten jeweils ein 15 – 20 minütiges Referat über die oben genannten Reflexionsthemen. Die Gruppe und die Trainer*innen geben ein feedback. Gemeinsam mit dem Portfolio bildet die Abschlusspräsentation die Kursabschlussprüfungsleistung.