

Fachtag Projekt EX-IN

Erfahrungen – Chancen – Perspektiven

4. Mai 2015, 10:00 – 14:30 Uhr

Bezirk Oberbayern, Plenarsaal

Einführung in das EX-IN Projekt des Bezirk Oberbayern

**Ute Wilhelmi, Projektleitung, Regionalkoordinatorin Psychiatrie und Suchthilfe,
Bezirk Oberbayern**

Sehr geehrte Damen und Herren,

liebe Gäste,

im Jan. 2010 wurde in München der sogenannte „runde Tisch“ EX-IN gegründet. Einer bundesweiten Entwicklung folgend etablierte sich hieraus die Trialogische Arbeitsgemeinschaft.

Bei Psychiatrieerfahrenen, organisierte Angehörigen, interessierte Professionellen sowie bei der Verwaltung des Bezirks Oberbayern fand der Ansatz Zustimmung.

Der erste Ausbildungskurs in München folgte dann im Jahr 2012 mit 23 Teilnehmer/innen.

Vor diesem Hintergrund verabschiedete der Bezirk Oberbayern eine Beschlussvorlage EX-IN.

Mit dem Modellprojekt wurde beabsichtigt, in einem Zeitraum von zwei Jahren Ergebnisse und Erkenntnisse zur bedürfnisorientierten Weiterentwicklung der psychiatrischen Versorgung unter Beteiligung von ausgebildeten Psychiatrieerfahrenen zu erlangen und Teilhabemöglichkeiten von Genesungsbegleitern/innen (GB) am Arbeitsleben zu ermöglichen.

Mit sechs GB in sechs verschiedenen Arbeitsfeldern sollten entsprechende Erfahrungen gesammelt und ausgewertet werden.

Das Modellprojekt begann am 1. Januar 2013 und endete im Dez. 2014.

Der Bezirk Oberbayern stellte finanzielle Mittel zur Anstellung von sechs GB über 24 Monate zur Verfügung. Die finanziellen Mittel umfassten Personalkosten in Höhe von 57.600 € sowie Sachkosten in Höhe von 7.200 €.

Den Endbericht der wissenschaftlichen Begleitforschung haben wir am 31. März 2015 von Herrn Prof. Cramer erhalten.

Einführung Abschlussveranstaltung EX-IN // 4. Mai 2015 // Wilhelmi

Diesen Endbericht können Sie in Kürze als PDF Datei von der Homepage des Bezirk Oberbayern, Rubrik „Soziales“, herunterladen.

So ein Projekt kann nur gelingen, wenn viele interessierte, begeisterte Menschen mitwirken und sich vernetzen. Von daher gilt mein besonderer Dank der Lenkungsgruppe des Projektes EX-IN.

Zu den regelmäßigen Treffen kamen Genesungsbegleiter/innen, Vertreter der trialogischen Arbeitsgemeinschaft EX-IN in Bayern, professionelle Mitarbeiter der am Projekt beteiligten Einrichtungen, Einrichtungsleiter, Studierende der Hochschule München sowie Vertreter der Bezirksverwaltung, und wenn es die Zeit erlaubte - Frau Wenk-Wolff als Vertreterin des Bezirketages - um Erfahrungen auszutauschen.

Mein besonderer Dank gilt Herrn Prof. Cramer, der alle 8 Sitzungen der Lenkungsgruppe unterstützt und begleitet hat.

Ich persönlich danke Ihnen Herr Prof. Cramer für Ihre Wertschätzung dem Thema gegenüber sowie für die gute und bereichernde Zusammenarbeit in den vergangenen Monaten.

Mein Dank gilt aber auch allen, die sich für das Projekt und das Thema EX-IN in den vergangen 2 Jahren begeistert haben und dieses in die Psychiatrie-Landschaft getragen haben.

Erwähnen möchte ich meine Kollegen und Kolleginnen aus meinem Arbeitsgebiet, die sich immer wieder Informationen zum Projekt eingeholt haben und dieses in den unterschiedlichen Gremien nach außen getragen haben.

Vielen Dank an Sie/an Euch alle!

Was ist EX-IN – eine einfache Idee mit großer Wirkung?

Zahlreiche Untersuchungen aus den USA zur beruflichen und persönlichen Entwicklung von Peers zeigen auf

(Peers = Gleichgesinnte, Menschen die über vergleichbare bzw. gleiche Werte, Einstellungen und Erfahrungen verfügen -> hierauf wird später Prof. Bock eingehen):

- Die Arbeit der Peers sensibilisiert bei diesen Personen das Verständnis und das Bewusstsein für Bedingungen und Zustände psychischer Gesundheit.
- Peers berichten über eine Steigerung der eigenen Fähigkeit zur Selbsthilfe.
- Die Arbeit als Peer motiviert zur Selbstreflektion in der Auseinandersetzung mit anderen psychisch kranken Menschen.
- Die eigenen Bedürfnisse und inner-psychischen Vorgänge werden bewusster.
- Die Arbeit als Peer führt zu mehr Stabilität und weniger ausgeprägten Stimmungsschwankungen.
- Peers erleben durch ihre Arbeit einen erheblichen Anstieg positiver Emotionen. Gefühle wie Freude, Glück und Spaß, welche eine lange Zeit vor der Arbeit als Peer nicht mehr erlebt wurden, sind seitdem Teil des Gefühlslebens
- Selbstvertrauen und Selbstwert werden durch die Arbeit als Peer gesteigert.

- Symptome werden weniger versteckt oder ignoriert.
- Die Auswirkungen von erfahrener Diskriminierung werden leichter ertragen.
- Erlebt wird ein „erheblicher Zugewinn an sozialen Beziehungen und dauerhaften Freundschaften“.
- Auch gibt es Indikatoren dafür, dass die Einbindung in psychiatrische Settings in besonderer Weise geeignet ist, berufliche Funktionsfähigkeit zu stabilisieren.
- Einige Peers verfolgen im Laufe ihrer Tätigkeit als Peers parallel weitere Fortbildungsprogramme in verwandten Berufsfeldern, wie beispielsweise in der Drogenberatung oder der Sozialen Arbeit. Sie fühlen sich durch ihre Peer-Ausbildung und die Arbeit als Peers ermutigt, weitere Berufs- und Bildungsziele erfolgreich verfolgen zu können.

Weitere Ergebnisse dieser umfangreichen Literaturanalyse der wissenschaftlichen Begleitforschung sind im Projekt-Endbericht nachzulesen.

Lieber Prof. Dr. Thomas Bock,

ich freue mich sehr, Sie heute zu unserer Abschlussveranstaltung des Projektes EX-IN begrüßen zu können.

Sie sind mit dem Nachtzug aus Lissabon – nein Hamburg angereist!!

3

Auch über dein Kommen, liebe Angelika Lacroix freue ich mich sehr. Du bist gestern aus dem Urlaub zurückgekommen und hast heute in den frühen Morgenstunden in den Flieger von Bremerhaven nach München eingecheckt.

Wir werden später noch von deinen praktischen Erfahrungen aus dem Klinikum Bremerhaven hören.

Herr Prof. Bock, ich glaube ich übertreibe nicht, wenn ich Sie als **den** Pionier der Triologischen Arbeit in Deutschland bezeichne.

Zu nennen sind vor allem in dem Zusammenhang Ihr

- erstes Psychoseseminar 1989 in Hamburg
- 1992 der Dialog auf Verbandsebene
- Sie haben viele dialogische Bücher geschrieben
- sind maßgeblich beteiligt an der Ausweitung der Dialogidee
- haben 1999 den Beginn der Antistigmakampagne von unten bewirkt: dialogische Aufklärungsarbeit mit Schulen etc.
- Sie haben viele Projekte zu dialogischen Themen angestoßen und teilweise geleitet

Ihre Grundhaltung zum Thema spiegelt sich in den Worten von Habermas wieder: Es geht um das „**Bemühen um einen herrschaftsfreien Diskurs**“. Dieses Zitat

haben Sie, Herr Prof. Bock, in der Fachzeitschrift „Sozialpsychiatrische Information“ im März 2009 angeführt.

Unter dem Titel „Der lange Aufbruch zu einer bedürfnisorientierten Psychiatrie“ in der eben genannten Fachzeitschrift definieren Sie Trialog wie folgt:

Trialog meint die gleichberechtigte Begegnung von Erfahrenen, Angehörigen und professionellen Tätigen in Behandlung, Öffentlichkeitsarbeit, Antistigmaarbeit, Lehre, Forschung, Qualitätssicherung, Psychiatrieplanung usw.

Der Trialog findet mitnichten nur in Seminaren statt. Diese sind lediglich das Übungsfeld, denn die Idee des trialogischen Diskurses bedeutet eine Herausforderung für alle drei Gruppen.

Sie setzt damit Maßstäbe für die künftige Entwicklung und kann die Psychiatrie grundlegend verändern.

Ich freue mich sehr auf Ihren späteren Beitrag

Liebe Frau Giel, Sie fragten mich auf der ConSozial im Nov. vergangenen Jahres, was ich mit dem Thema „Arbeit“ verbinde.

Spätestens da wurde mir wieder klar, dass sich das Thema nicht in zwei/drei Sätzen zusammenfassen lässt!

Sehr interessant finde ich mittlerweile die Erkenntnisse aus der Neurobiologie zum Thema „Arbeit“:

Die Neurobiologie befasst sich mit Hormonen, Genen, Botenstoffen, Hirnstrukturen, Signalverarbeitung, Wirkung auf körperlicher Ebene, psychischen Befindlichkeiten

Ein sehr bekannter Neurobiologe ist der Freiburger UNI- Prof. Dr. Joachim Bauer (u.a. Referent auf der NATO-Sicherheitskonferenz am 7.Febr. 2015 im Bay. Hof, München, hat dort zum Thema Aggression referiert)

Prof. Bauer interessiert sich für Menschen und vor allem deren Motivationssysteme.

In seinen zahlreichen Büchern beschreibt er, wie sich Lebensstile und zwischenmenschliche Beziehungserfahrungen auf die biologischen Abläufe des Körpers auswirken – im positiven wie im negativen Sinne.

In seinem Buch „**Arbeit** – Warum unser Glück von ihr abhängt und wie sie uns krank macht“, beschäftigt sich Bauer explizit mit dem Thema Arbeit und ihren Einfluss auf die psychische Gesundheit.

Arbeit schafft Strukturen, sie rhythmisiert das Leben und gibt einen gewissen Halt.

Aus neurobiologischer Sicht ist aber wichtig, dass hinter diesen Strukturen wiederum Bedürfnisbefriedigung stehen, die mit Anerkennung und sozialer Verbundenheit zu tun haben – so Bauer.

Zahlreiche neuere Studien aus der Hirnforschung zeigen:

Persönliche Anerkennung und Wertschätzung aktivieren die neurobiologischen Motivationssysteme.

In unserem Körper funktioniert das folgendermaßen:

Die Nervenzellen unseres Motivationssystems produzieren einen Botenstoffcocktail aus drei Bestandteilen: den Hauptbotenstoff Dopamin (erzeugt u.a. die psychische Energie), die Opiode (Schmerz lindernder Wohlfühlbotenstoff) und das Oxytozin (Einfühlungs – und Vertrauenshormon).

Diese drei Botenstoffe wirken je nach Erfahrung auf unser Wohlbefinden.

Das Gehirn macht aus Psychologie also Biologie:

Alles, was sich im zwischenmenschlichen Umfeld ereignet, wird von den fünf Sinnen (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten) wahrgenommen, im so genannten limbischen System des Gehirns evaluiert und mit einer biologischen Reaktion beantwortet.

Wie wirken sich diese Erkenntnisse auf die konkrete Arbeit aus?

Gute Arbeit ist eine Tätigkeit dann, wenn sie zu einer Resonanz zwischen mir und der Welt führt, was vor allem dann der Fall ist, wenn ich die Anerkennung meiner Mitmenschen bekomme oder mir das Produkt meiner Arbeit zumindest selbst Freude macht. In beiden Fällen führt Arbeit zu einer Resonanzerfahrung –so Prof. Bauer.

Was einen Menschen in Resonanz zu einem anderen Menschen gehen lässt, ist

1. die Körpersprache
2. der Ton der Stimme und
3. die gesprochene Sprache

(die Reihenfolge entspricht der Wirkkraft der drei Komponenten).

Die von mir ausgehende Resonanz informiert den anderen nicht nur über meinen inneren Zustand, sie kann den anderen auch anstecken mit dem, was in mir vor sich geht, z.B. mit meinen Visionen, meinen Werthaltungen, meiner Begeisterung für die Sache, mit meiner Präsenz, meinen Erfahrungen und meinem Optimismus.

Menschen brauchen Resonanzmomente zwischen sich und der Welt, in der sie leben. Resonanzerfahrungen sind eine wichtige Quelle für die Freude an der Arbeit.

Wem am Arbeitsplatz etwas gelungen ist, erlebt Selbstwirksamkeit, das heißt, er erfährt die Wirksamkeit seines eigenen Tuns, was wiederum eine positive Resonanzerfahrung zur Folge haben kann.

Zusammenfassend kann gesagt werden: „Lohnend aus Sicht des Gehirns ist es, Vertrauen, soziale Wertschätzung und Kooperationsbereitschaft zu erleben“, so Prof. Bauer.

Aus den zahlreichen Interviews der wissenschaftlichen Begleitforschung möchte ich Ihnen ein Zitat eines Mitarbeiters aus einem der Praxisfelder nennen:

„Die Klienten scheinen die wertschätzende Haltung des GB positiv wahrzunehmen und suchen den Kontakt zu ihm“.

Eine wichtige persönliche Voraussetzung für die Freude an der Arbeit ist daher, dass wir uns ins Bewusstsein rufen und uns gegenseitig darin bestärken, dass jeder Mensch einen Anspruch auf Würde und Respekt besitzt.

Auch die Einpassung der Berufstätigkeit in einen lebensgeschichtlichen Zusammenhang ist eine der Voraussetzungen dafür, dass Arbeit einen Beitrag zu einem guten Leben leisten kann.

Wie sagte schon Aristoteles:

Menschen sind dann am glücklichsten, wenn sie ihre Fähigkeiten entfalten können.

Und das ist meines Erachtens ein wesentlicher Grund, warum Arbeit einen Beitrag zur Gesundheit leistet und zu einem guten Leben beitragen kann.

Ich denke, dass wir in Oberbayern mit dem Projekt EX-IN – aber auch in den vielen Bereichen der organisierten Selbsthilfe - einen wichtigen Beitrag geleistet haben, Menschen mit psychischer Erkrankung wieder ein Stück weit das Tor zum Thema Arbeit zu öffnen und ihnen somit Wertschätzung entgegen zu bringen, sie dabei zu unterstützen, ihre Fähigkeiten zu entfalten bzw. wieder zu gewinnen.

Dennoch sind wir gerade am Anfang einer sehr sinnvollen Entwicklung, eines großen Themas!

Herzlichen Dank!

Literaturhinweis

Prof. Dr. Joachim Bauer:

Arbeit. Warum unser Glück von ihr abhängt und wie sie uns krank macht.
Karl Blessing Verlag, 2013

Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren. Heyne Verlag, 2008

Das Gedächtnis des Körpers. Verlag Piper, 2013

Einführung Abschlussveranstaltung EX-IN // 4. Mai 2015 // Wilhelmi