

Selbsthilfe-Forum Berlin

Liebe Selbsthilfegruppen – und Verbände,

am 8.3.2016 fand unser 1. Selbsthilfeforum im Jahr 2016 statt. Themenschwerpunkt des war dieses Mal die Vorstellung von 3 Modellen der Begleitung bzw. Beratung von Betroffenen durch Betroffene. Dazu hatten wir Referentinnen aus den betreffenden Bereichen eingeladen, die ihre Konzepte und Schulungen darstellten.

1. Den Anfang macht Fr. Petra Stephan für das Peer-Counseling.

Fr. Stephan war lange Jahre als Psychologin an der Charite tätig, hat parallel dazu 1990 das Berliner Zentrum für selbstbestimmtes Leben (BZSL) mitgegründet und war dort viele Jahre im Vorstand. Momentan ist sie in der Interessenvertretung selbstbestimmtes Leben, dem dt. Dachverband des BZSL, im Vorstand, war an der Ausbildung der ersten 13 Ausbildungsdurchgänge für Peers beteiligt und ist selber ebenfalls aktive Peer-Beraterin.

Peer-Counseling ist :

- ☞ Peer-Beratung wird besonders in der Selbsthilfe praktiziert
- ☞ Berater/in und Ratsuchender/in sind gleich, d.h. sie sind beide chron. Krank, haben beide eine Behinderung usw., treffen sich auf Augenhöhe
- ☞ die Beratung ist ganzheitlich orientiert, damit die verschiedenen Unterstützungsangebote (schulische und berufliche Inklusion und Integration, Hilfsmittelbeschaffung, Mobilität bis hin zu Problemen der Persönlichkeitsentwicklung) besser ineinander greifen können

Ziel ist es :

- ☞ das Selbstbewusstsein, das Selbstwertgefühl des/der Ratsuchenden zu stärken und so die Selbstbestimmung zu unterstützen
- ☞ die Ratsuchenden sollen gestärkt werden im Umgang mit der eigenen Behinderung
- ☞ die Fähigkeit zur Kontrolle über das eigene Leben bzw. Autonomie erlangen
- ☞ die Möglichkeiten zu mehr Kompetenz für die Bewältigung des Alltages erhalten

Zukünftige Peers sind Menschen mit chron. Erkrankungen / Behinderungen, egal welcher. Sie wollen stärken, orientieren sich an den Ressourcen und Lösungen, denken ganzheitlich und sind unabhängig, d.h. sie sind frei von solchen Interessen, die zur Manipulation der Ratsuchenden führen könnten. Sie sind aber auch parteilich in dem Sinne, dass die Beratung immer vom Interesse der Peers ausgeht.

Es gibt noch weitere Fähigkeiten, die eine Beratung positiv stützen, so z.B. Empathie, Echtheit, eigenes Selbstvertrauen, die Möglichkeit, Vertrauen geben, aber auch erhalten und sich auf Andere einlassen zu können . Für die Ausbildung ist die Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit sich und seiner eigenen Krankheit/Behinderung und die Offenheit für neue Erfahrungen wichtig. Auch die Erfahrung in einer Selbsthilfegruppe ist hilfreich.

Die Ausbildung findet statt an 6 langen Wochenenden, umfasst daneben aber auch Supervisionen und eine Hausarbeit. Die Ausbildungsinhalte sind neben Selbsterfahrung und Auseinandersetzung mit der eigenen Behinderung im Zusammenhang mit Familie und Gesellschaft u.a. Beratungsmethoden, Gesprächsführung und Konfliktmanagement .

Ausgebildete Peers arbeiten z.B. im BZSL, es gibt (Minijob-)Arbeitsverhältnisse, einige BeraterInnen arbeiten ehrenamtlich.

2. Es folge Fr. Susanne Ackers zum Thema Genesungsbegleiter/in :

Fr. Ackers absolvierte 2013-2014 in Berlin den EX-IN-Kurs und arbeitet seit Mai 2014 als Genesungsbegleiterin in der Integrierten Versorgung bei den Kooperationspartnern Netzwerk Integrierte Gesundheitsversorgung Pinel (NiG Pinel) und dem Freundeskreis Integrative Dienste Spandau (FID Spandau). Seit Juli 2015 macht sie zusätzlich die Ausbildung zur EX-IN-Trainerin.

EX-IN ist aus einem europäischen Pilotprojekt hervorgegangen, in dessen Rahmen Wissenschaftler, Fachkräfte und Psychiatrie-erfahrene aus Europa Fragen alternativer Psychiatrie erforscht haben. Ergebnis war ein Curriculum und ein Weiterbildungslehrgang für Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung, nach dem seit 2008 bundesweite Qualifizierungen an 28 Standorten ausgebildet wird.

EX-IN geht davon, dass Gesundheit mehr ist als die Abwesenheit von Krankheit. Vielmehr wird die Gesundheit als ein Prozess der inneren Entfaltung gesehen, die bis zu einer persönlichen Vision von Wohlempfindung gehen kann.

Der Schwerpunkt der Arbeit von EX-IN liegt auf den gesunden Anteilen des Menschen und der Begleitung des/der Betroffenen auf dem Weg zur Genesung bis zu dem Zeitpunkt, an dem er/ sie selber Eigenverantwortung übernehmen kann. Dabei geschieht die Begleitung immer auf Augenhöhe.

EX-IN ist eine spezifische Ausbildung für Psychiatrie-erfahrene Menschen, die auf dem Erfahrungswissen der TeilnehmerInnen basiert. Die Ausbildung qualifiziert dafür, als MitarbeiterIn in psychiatrischen Diensten oder als DozentIn in der Aus-, Fort- und Weiterbildung tätig zu werden.

Die Ausbildung soll den Einfluss des Wissens von ExpertInnen durch Erfahrung auf das psychiatrische Versorgungssystem stärken und zu zufriedenstellenderen, weniger diskriminierenderen Angeboten führen.

Außerdem soll sie zu

- einem erweiterten Verständnis über psychische Störungen und
- zu neuem Wissen über genesungsfördernde Faktoren in der Psychiatrie führen

Leitbild der EX-IN-Ausbildung ist die Recovery-Bewegung aus England. Recovery steht dabei für Erholung, Genesung, Wiederherstellung.

Daraus entstanden die Grundsätze für EX-IN :

- jeder Mensch hat das Potential zur Genesung
- jeder Mensch kann eigenverantwortlich handeln
- kann autonom entscheiden über Hilfeformen

Die Ausbildung umfasst 300 Unterrichtsstunden sowie 2 Praktika.

Hauptziele der Ausbildung werden so beschrieben :

- der Ver-rückung einen Sinn geben
- die Entwicklung von Erfahrenen-Wissen
- (erst Ich, dann Ich und Du, dann Kleingruppe = vom Ich zum Wir)
- die Auseinandersetzung und Erweiterung von Methoden in der Psychiatrie
- Statusverbesserung von Psychiatrie-Erfahrenen (Qualifikation, Einkommen)

Ausbildungsinhalte sind z.B. gesundheitsfördernde Haltungen (Salutogenese), Bestandsaufnahme, Selbsterforschung und Teilhabe, Erfahrung , Genesen/Wiedererstarken (Recovery), Empowerment (Befähigung, Ermächtigung), Methoden der Beratung und Begleitung, Krisenintervention.

Fertige GenesungsbegleiterInnen arbeiten im stationären, teilstationären und auch ambulanten Bereich. Es gibt bereits Kooperationen mit verschiedensten Trägern wie Kliniken, Vereinen, psychiatrischen Einrichtungen etc.

3. Zuletzt stellte Karin Stötzner die In-Gang-SetzerInnen vor :

Zentrale Aufgabe von Selbsthilfekontaktstellen ist es, Selbsthilfegruppen Starthilfe zu leisten. Leider aber sind die zeitlichen / finanziellen Ressourcen für eine individuelle Begleitung begrenzt. Eine mögliche Lösung fand sich seinerzeit in Dänemark : dort unterstützen Ehrenamtliche, die Erfahrung in der Selbsthilfegruppenarbeit haben, in Gründung befindliche Gruppen. Sie beantworten praktische Fragen zur Gründung, helfen den Teilnehmern, Vertrauen aufzubauen, evtl. Regeln aufzustellen, Fragen zu Finanzierungsmöglichkeiten zu klären usw. - und ziehen sich anschließend wieder aus der Gruppe zurück.

Der Paritätische Wohlfahrtsverband in NRW hat diese Idee aufgegriffen und mit Blick auf die konkreten Anforderungen der deutschen Selbsthilfeszene weiterentwickelt. In NRW gibt es daher seit 2007 das Projekt der ehrenamtlichen In-Gang-Setzer in den Selbsthilfe-Kontaktstellen und hat die Schwerpunkte :

- Hilfe zur Selbsthilfe leisten
- Eigenpotenzial aktivieren
- Selbsthilfe-Kompetenzen aktivieren

Ziele sind :

- evtl. schwierige Phasen in Selbsthilfegruppen lassen sich besser bewältigen
- nicht nur in der Phase der Gruppengründung , sondern bei Bedarf auch noch in späteren Phasen in Form einer vorübergehenden Begleitung .
- Zielgruppen mit psychischen und psychosozialen Problemen, Migranten, jüngere Menschen und Angehörige finden mit Hilfe der In-Gang-Setzer leichter den Zugang zur Selbsthilfe.
- Als ehrenamtliche Mitarbeiter entlasten die In-Gang-Setzer mittel- und langfristig die lokalen Selbsthilfe-Kontaktstellen.

SEKIS plant, ein ähnliches Konzept hier in Berlin auf den Weg zu bringen, wobei diese Ehrenamtlichen dann nicht In-Gang-Setzer heißen können, da dieser Begriff geschützt ist. Voraussichtlich 2017 sollen entsprechende Ausbildungen beginnen.

Die Ehrenamtlichen sollten dabei Erfahrung in einer Selbsthilfegruppe haben, werden später aber nicht zwingend in einer Gruppe eingesetzt, die die eigene Behinderung / Krankheit betrifft, denn es geht bei dieser Arbeit um die Vermittlung von Informationen zur Arbeit einer Gruppe, zu Leitungsaufgaben usw., die jeweils unabhängig vom Gruppenthema sind.

Interessierte an so einer Weiterbildung können sich bei SEKIS bzw. dem Arbeitskreis Fortbildung melden.

Die Vorträge zeigten deutlich, wie viele Angebote es in der Betroffenenberatung / -begleitung in Berlin gibt, in welchen Punkten sie sich gleichen und in welchen nicht. In der anschließenden Diskussion konnten wir erleben, an welchen die Selbsthilfeszene“ noch aktiv werden könnte, z.B. hinsichtlich finanzieller Unterstützung für Geringverdiener, die an so einer Schulung teilnehmen wollen, aber auch hinsichtlich späterer allgemeiner bzw. finanzieller Anerkennung der in diesem Bereich Tätigen.

Das nächste Forum planen wir für den Herbst 2016, dann mit der Vorstellung des Vereins InterAktiv e.V. sowie voraussichtlich auch mit Informationen über die Krankenkassenförderung.

Katja Bumann

