

Infoblatt EX-IN Philosophie

Von Jörg Utschakowski, EX-IN Deutschland e.V.

Jeder Mensch ist einzigartig. Das zeigt sich auch darin, wie sich seelische Erschütterungen äußern, wie sie erlebt werden und welche Wege zur Genesung führen. Selbst wenn Menschen in seelischen Krisen nicht das Gleiche durchmachen, können sie sich in andere Betroffene einfühlen – sie kennen den emotionalen Schmerz, das Gefühl von Verlust und Hoffnungslosigkeit, aber auch den Prozess, wieder auf die Beine zu kommen, Hoffnung zu schöpfen und das Leben neu anzugehen.

Die EX-IN-Philosophie beruht nicht auf medizinischen Behandlungsmodellen und psychiatrischer Diagnostik. Die Idee und die Prinzipien sind aus dem Erfahrungswissen von Peers entstanden. Die geteilten Erfahrungen ermöglichen ein empathisches, aktives Verstehen. Dieses löst nicht selten ein Gefühl von Verbundenheit und Vertrauen aus.

Die wichtigsten Grundprinzipien der Genesungsbegleitung sind Respekt, die Hoffnung auf positive Veränderung, die Ermunterung zur Verantwortungsübernahme sowie eine andauernde gegenseitige Verständigung darüber, was hilfreich ist. Vorgefasste Bilder gilt es möglichst zu vermeiden. Vielmehr ist im Dialog immer wieder neu zu erarbeiten, was in der aktuellen Situation als unterstützend empfunden wird.

Der EX-IN-Ansatz lässt eine Kultur der Möglichkeiten entstehen, in der ungewöhnliches Verhalten als Lebensäußerung betrachtet und nicht in Kategorien von Krankheit und Symptomen gedacht wird. Die Vorstellung über seelische Erschütterungen ist zu erweitern und die jeweilige Person in ihrem So-Sein anzunehmen.

Viele Psychiatrie-Erfahrene sehen in ihren seelischen Erschütterungen einen Sinn. Den Sinn, achtsam mit sich umzugehen, zu lernen, nicht zu viel in sich hineinzufressen, mehr auf seine Grenzen zu achten, seiner Kreativität freien Raum zu lassen und vieles mehr. Das Gefühl, wirklich in Kontakt zu sein, über geteilte Erfahrungen zu sprechen, Zuversicht zu spüren und auf Besserung zu hoffen, kann nicht in einer Atmosphäre von professioneller Distanz entstehen, sondern erfordert Begegnung und Selbstoffenbarung.

Der Grundgedanke von Genesung beruht auf dem Recoveryansatz, der seinen Ursprung in den USA, in Australien und Großbritannien hat und von Psychiatrie-Erfahrenen entwickelt wurde. Genesung meint nicht notwendigerweise Heilung. Der Recoveryansatz beschränkt sich nicht darauf, die Erkrankung zu bekämpfen, sondern soll zu mehr Lebenszufriedenheit führen.

Die Reduzierung oder vollständige Rückbildung unerwünschter Symptome kann ein wichtiges Ziel sein, betrifft aber nur einen Aspekt. Genesung schließt Beziehungen, soziale Eingebundenheit und allgemeines Wohlbefinden mit ein.

Der Zugang zu Ressourcen und Erfahrungswissen ebenso wie die Idee des Empowerments sind wichtige Schlüssel im Recoveryprozess, die von niemandem besser vermittelt werden können als von Menschen, die schon einmal »in den gleichen Schuhen« gelaufen sind.

Jeder Mensch sucht einen Weg zu mehr Genesung, möchte gesund sein und sich wohlfühlen. Ein Kerngedanke von EX-IN ist es, dass wir alle im Grunde wissen, was hilfreich ist. Genesungsbegleitung will dabei unterstützen, dieses innere Wissen zu entdecken und die Selbstverantwortung zu stärken. Die Begleitung orientiert sich an den Anliegen und Lebenszielen der Klientinnen und Klienten. Hoffnung ist eine wichtige Grundlage dafür, dass sich Menschen weiterentwickeln. In den Peer-Angeboten geht es daher immer darum, Hoffnung zu wecken und zu stärken oder manchmal auch stellvertretend Hoffnung zu haben. Expertinnen und Experten aus Erfahrung sind ein lebendiges Beispiel für Genesung.

Die wichtigsten Prinzipien der Genesungsbegleitung:

- Wahrnehmung und Förderung individueller Ressourcen und Fähigkeiten
- Unterstützung von Selbstbestimmung
- Lernen auf Gegenseitigkeit und Augenhöhe
- Verständnis, dass Konflikte und Krisen ein Weg zum Wachstum sind
- Dialoge schaffen
- Ehrliche, direkte Kommunikation
- Flexible Grenzen
- Verständnis, dass seelische Erschütterungen einen Sinn haben
- Empathie und Verantwortung
- Überzeugung, dass Genesung/Recovery für jeden möglich ist
- Gegenseitige Wertschätzung
- Förderung der Verantwortungsübernahme für das eigene Leben

Zentrale Botschaften von Recovery

Patricia Degan, Andreas Knuf und Weitere

1. Gesundheit ist auch bei schweren psychischen Erkrankungen möglich!

Mit Gesundheit ist gemeint, dass die Erkrankung ganz abklingt oder die Betroffenen gut mit ihrer Erkrankung leben können. Gesundheit ist auch nach längerer Krankheitszeit möglich.

2. Ohne Hoffnung geht es nicht!

Hoffnung auf eine positive Entwicklung ist ein zentraler Faktor, der darüber entscheidet, ob Gesundungsprozesse in Gang kommen. Neben der Hoffnung der Betroffenen ist auch die der Angehörigen und der Fachpersonen zentral.

3. Jeder Gesundungsweg ist anders!

Verschiedene Menschen brauchen unterschiedlich viel Zeit für Gesundheitsschritte. Jeder Mensch muss seinen eigenen Weg finden.

4. Gesundheit ist kein linearer Prozess!

Sie ist nicht systematisch und planbar, vielmehr kann es plötzliche positive Veränderungen geben, aber auch Stillstand und Rückschritte sind möglich.

5. Gesundheit geschieht, auch wenn Symptome fortbestehen oder Krisen auftreten!

Gesundheit bedeutet nicht zwangsläufig vollkommene Symptom -und Krisenfreiheit. Krisen und Symptome treten aber seltener auf und sind weniger belastend.

6. Krankheit und Gesundheit verändern den Menschen!

Durch die Erkrankung verändert sich der Betroffene. Gesundheit bedeutet nicht, wieder genau so wie vor der Erkrankung zu sein.

7. Gesundheit ist mit, ohne oder trotz professioneller Hilfe möglich!

Fachliche Unterstützung ist nur ein Faktor unter vielen, der Gesundheit fördern kann.