

# EX-IN Treff Göttingen/AG Peerarbeit Göttingen – Aktivitäten 1. Halbjahr 2019

## EX-IN Treff Göttingen

EX-IN Treff Göttingen wurde von EX-IN Ausbildungsteilnehmer\*innen initiiert, um die Isolation nach der Ausbildung (es fehlte da etwas) zu überwinden und eine Möglichkeit zu schaffen, sich rund um EX-IN zu informieren zu können. Dabei sind wir auch eine offene Gruppe, die gerne weitere Interessent\*innen begrüßt. Im ersten Halbjahr 2019 schlossen sich vier weitere regelmäßig mitwirkende Personen unserem Treff an. Gegenseitig unterstützen wir uns in recovery-orientierter Hinsicht. Wir unterstützen Teilnehmer\*innen unseres Treffs ausbildungsbegleitend: was gefällt mir, wo ergeben sich Probleme, was möchte ich loswerden? Wir sind auch darin aktiv, Bereitschaften in der Region erhöhen, Praktikumsplätze zur Verfügung zu stellen und schließlich auch Beschäftigungsmöglichkeiten zu schaffen. Wir führen eine Praktikumsbörse mit Adressen von Einrichtungen/Institutionen, die sich vorstellen können, EX-IN Praktikantinnen aufzunehmen. In 2019 haben gemeindepsychiatrische Einrichtungen deutlich gemacht, dass sie einer Beschäftigung von EX-IN Ausgebildeten offen gegenüberstehen.



**Experten durch Erfahrung<sup>®</sup>  
in der Psychiatrie**  
Ex-In Göttingen

Auch im ersten Halbjahr 2019 haben wir regelmäßig unsern EX-IN Treff durchgeführt. Wir können seit April 2019 das WLAN im C-Avinio nutzen und sind seit Mai 2019 auch mit einer eigenen Telefonnummer erreichbar. Wir haben recherchiert, wo wir für weitere Projekte zusätzliche Fördermittel erhalten können. Außerdem können wir uns diesbezüglich vom Paritätischen Verband beraten lassen.

Uns geht es außerdem darum, die interne und externe Vernetzung voranzubringen. In Bezug auf die interne Vernetzung haben Teilnehmende des Göttinger Treffs an der Mitgliederversammlung (Februar 2019), dem Netzwerktreffen (Mai 2019) und an bisher zwei Vorstandssitzungen von EX-IN Niedersachsen (März, Juni 2019) teilgenommen. Eine Teilnehmerin besuchte die Jahrestagung von EX-IN Deutschland (März 2019) am Bodensee.

Seit März 2019 haben wir Vereinsstrukturen und sind eine Untergliederung des Vereins EX-IN Niedersachsen e.V. Zur Leitung und für die Kassenführung hat der Vorstand auf Vorschlag der Mitglieder im Verein des Göttinger Treffs zwei sog. Besondere Vertreter\*in für die Leitung und für die Kassenführung ernannt – eine schlanke Lösung einer Vereinsstruktur, die uns genug Raum für spannende inhaltliche Gespräche gibt.

Wir unterstützen uns gegenseitig recovery-orientiert, sind häufig in der Selbsthilfe verankert und unterstützen diese durch unsere IMPulse. Wir üben uns darin, uns im Falle von seelischen Notlagen oder anderen Belastungen im Rahmen einer „Gruppenberatung“ zu unterstützen: Informationen zur Lebenslage (bei nicht der Gruppe zugehörigen Gästen) und gegenwärtigen Problemen zur seelischen Gesundheit werden durch die Gruppe erfragt. Es werden mit großer Sensibilität Lösungspotenziale,

die die berichtende Person bereits mitbringt ins Bewusstsein gehoben und auch reihum weitere Möglichkeiten gemeinsam mit der berichtenden Person entwickelt oder ihr vorgeschlagen. Die „Gruppenberatung“ schließt damit ab, dass sich die betreffende Person sich äußern kann, was ihr\*ihm wichtig war und wo sie\*er zunächst ansetzen möchte. Neben Betroffenen wenden sich gelegentlich auch Angehörige an uns.

Sonst haben wir noch „Flusen im Kopf“, zum Beispiel vielleicht ein Peerbüro in Göttingen zu etablieren. Zunächst möchten wir uns ganz unverbindlich für uns selbst zu bestehenden Projekten informieren.

Maßgeblich trägt der EX-IN Treff bzw. die daran Teilnehmenden auch unsere ebenfalls einmal im Monat sich treffende AG Peearbeit.

**Der EX-IN Treff Göttingen findet jeden 1. Dienstag im Monat von 18:15 bis 20 Uhr im C-Avinio (Rote Straße 29 – Eingang um die Ecke in der Kurzen-Geismar-Straße) in Göttingen statt.**

## AG Peearbeit

Die AG Peearbeit ist eine Arbeitsgruppe im Sozialpsychiatrischen Verbund, in dem sich Betroffene engagieren, um ihre Sicht und ihre Erfahrungen in den Verbund einzubringen und eine Arbeitsgruppe von EX-IN Göttingen. Neben EX-INS und Aktiven aus Selbsthilfegruppen ist die AG auch offen für interessierte Einzelpersonen. Für viele EX-INS in Göttingen ist es wichtig, in der klassischen Selbsthilfe verankert zu sein und mit ihr zusammenzuarbeiten. Auf diese Weise werden von uns wichtige Impulse für die weitere externe Vernetzung beigesteuert. Ein Schwerpunkt der AG ist neben der Mitwirkung im SPV Göttingen inhaltliche Themen mit psychiatrischer Relevanz aufzugreifen.



Arbeitsgruppe von EX-IN Göttingen-Süd-niedersachsen und Betroffenenstimme im Sozialpsychiatrischen Verbund Göttingen

Wir haben zurzeit einen „Flow“. 2019 verfolgen mit viele Ideen mit viel Freude:

Am Anfang 2019 haben wir uns mit dem Thema der „Stärkung der Dialogischen Kultur“ befasst: Wie wir die Welt wahrnehmen, wird durch die eigenen „mentalen Modelle“/inneren Brillen bestimmt. Solche inneren Bilder dienen der Orientierung und reduzieren die Komplexität dessen, was wahrgenommen werden kann. Allerdings: Andere Perspektiven können ebenso berechtigt sein. Problematisch werden innere Bilder dann, wenn wir glauben, wir hätten sie nicht und wären unvoreingenommen. Im Dialog kann bewusst werden, dass solche Wahrnehmungsfilter/„mentalen Modelle“ existieren. In Dialogen können unterschiedliche Weltansichten und Perspektiven erkannt und benannt werden. Das Thema soll bei freiem Zeitfenster weiterverfolgt werden.

Zu dieser Zeit entstanden auch viele Ideen, zu denen wir vorbereitende (zeitlich begrenzte) Projektgruppen eingerichtet haben, die ein bestimmtes Anliegen der Gruppe für die AG Peearbeit vorbereiten. Folgende Projektgruppen arbeiten zurzeit (Stand Juli 2019):

- Etablierung einer Freizeitinteressen-Börse zur Überwindung von Einsamkeit, guter Zeitgestaltung und Steigerung der Lebensqualität;
- Projektgruppe „Film“: sie bereitet es vor, dass von der AG Peearbeit in (gemeinde-)psychiatrischen Einrichtungen Filme vorgeführt werden;

- Projektgruppe, die unser Angebot einer Recovery-Gruppe vorbereitet, an der Interessent\*innen ab kommenden Jahr teilnehmen können.
- Projektgruppe „Einsatz von Sicherheitsdiensten in Psychiatrien“: Wir haben uns darüber hinaus mit einem Schreiben an die Göttinger Psychiatrien gewandt, in dem wir um weitere Informationen zum Einsatz privater Sicherheitsdienste in Psychiatrien bitten.
- Projektgruppe „Inklusion von Menschen, die seelische Erschütterungen erleben“: Wir wollen uns an der Gestaltung des nächsten Aktionstages „Mission Inklusion“ in Göttingen beteiligen. Vorerst haben wir Stellung genommen zum Thema „Wohnen“ und den bestehenden Barrieren für seelisch beeinträchtigte Menschen.

#### Weitere Aktionen

Wir begrüßten außerdem eine Mitarbeiterin der Station 7 (unten) des Asklepios Fachklinikums, die uns im Rahmen einer Zusammenkunft der AG Peearbeit etwas über das Recovery-Konzept der Station berichtete. Wir haben den auf der Station verteilten Persönlichen Recovery-Plan aus der Perspektive des Recovery-Begriffs der Betroffenen-Bewegung betrachtet und wir möchten den Kontakt weiter pflegen.

**Die AG Peearbeit findet jeden 2. Dienstag im Monat von 18:15 bis 20 Uhr im C-Avinio (Rote Straße 29 – Eingang um die Ecke in der Kurzen-Geismar-Straße) in Göttingen statt.**