

Selbsthilfe und EX-IN Göttingen bzw. AG Peearbeit Göttingen

Unser Selbsthilfeverständnis: Für Ex-In's ist es selbstverständlich, sich in vielerlei, insbesondere gesundheitsbezogener Hinsicht, orientiert am Gedanken des Recovery (Genesung) gegenseitig zu unterstützen. So gibt es viele EX-IN Erfahrungs- und Sozialräume, in denen sich Gelegenheiten bieten, Isolation und Einsamkeit zu

überwinden und Erfahrungen zur Bewältigung seelischer Krisen und Probleme auszutauschen.

Die Wiederverbindung mit anderen Menschen in sozialen Kontexten (z.B. auch EX-IN) ist eine weitere wichtige Voraussetzung für das Wirksamwerden von Genesungsprozessen.

Recovery besagt u.a., jenseits des Erlebens seelischer Erschütterungen und/oder der erlebten Rolle als Patient*in in der Psychiatrie wieder ein aktives, selbstbestimmtes und zufriedenstellendes Leben führen zu können – mit oder ohne weiterhin bestehende seelische Beeinträchtigungen/ Einschränkungen – ist eher eine Haltung, eine Lebenseinstellung als ein rezepthaft beschriebener Weg zur Gesundung

In EX-IN Gruppen auf örtlichen bzw. regionalen bzw. der Bundes- und Landesebene können sich verbundene Menschen mit ihren Stärken und Fähigkeiten einbringen (ein Aspekt von Empowerment) und erfahren Wertschätzung, auch wenn es mal nicht so gut läuft.

Verhältnis zur klassischen Selbsthilfe: Klassische Selbsthilfegruppen bilden sich meist um ein bestimmtes Krankheitsbild herum (Psychose-Erfahrene, Depressionsgruppen, PTBS-Gruppe etc.) und entwickeln von hier aus ihren Gruppenprozess, der selbstverständlich auch in vielerlei Hinsicht von den Teilnehmenden als heilsam erfahren werden kann.

Schon immer und ursprünglich sind viele EX-IN's selbst bereits in Selbsthilfegruppen verankert bzw. wird Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe oder trialogischen Veranstaltungen spätestens bei einer Bewerbung für die EX-IN Ausbildung über das Bewerber*innen-Formular empfohlen. In klassischen Selbsthilfegruppen sind sie originäres Gruppenmitglied und bringen auch manchmal bis öfter ihre eigenen Schwerpunkte, z. B. den übergreifenden Recovery-Gedanken ein und bereichern so das Leben in diesen Gruppen.

EX-IN's leisten wichtige Netzwerk-Arbeit für anderer Betroffene, indem sie in ihren ehrenamtlichen und beruflichen Kontexten auf die örtlichen/regionalen klassischen Selbsthilfegruppen und die Möglichkeit sich dort anzuschließen, hinweisen. Eine gute Möglichkeit zum netzwerken besteht in Form der AG Peearbeit, in der sich Selbsthilfeaktive, interessierte Einzelpersonen neben EX-IN's austauschen können. Allgemein geht es darum, das gegenseitige Verhältnis produktiv für beide zu gestalten.

Die Bedeutung, die die EX-IN Bewegung der Selbsthilfe schenkt, kommt auch darin zum Ausdruck, dass unser Bundesverband EX-IN Deutschland e.V. Mitglied in „NetzG“, dem bundesweiten Netzwerk der Selbsthilfe für seelische Gesundheit ist.

Bettina Wenzel

