



EX-IN Ausbildung zur Genesungsbegleitung erfolgreich abgeschlossen

Mit der feierlichen Übergabe der Zertifikate endete im Februar 2018 der zweite EX-IN Ausbildungslehrgang zur Genesungsbegleitung in Trägerschaft des Caritasverband Darmstadt e.V. Dreiundzwanzig engagierte Menschen mit Psychiatrieerfahrung haben sich in insgesamt 36 (!) Tagen, unterteilt in 12 Module, ein umfangreiches Handwerkzeug erarbeitet, mit denen sie für sozialversicherungspflichtige Arbeitsplätze im psychosozialen Arbeitsmarkt qualifiziert sind.



Zusätzlich zu diesen zwölf Modulen mussten für das Zertifikat zwei Praktika in psychosozialen Einrichtungen, ein schriftliches Portfolio zum persönlichen und beruflichen Profil als Genesungsbegleitung, eine Präsentation der eigenen psychiatrischen Biografie und eine Abschlusspräsentation zu einem psychiatrischen Fachthema in der Ausbildungsgruppe geleistet werden.



EX-IN, das steht für EXPERIENCED INVOLVEMENT, der Einbeziehung von psychiatriee erfahrenen Menschen in das psychiatrische Hilfenetz. In der Erforschung und Behandlung psychischer Störungen hat es eine lange Tradition, dass die psychiatrisierten Menschen als Objekt der Wissenschaft betrachtet werden. Den Erfahrungen der Betroffenen wird kaum eine Bedeutung beigemessen. Das daraus resultierende Versorgungssystem lässt viele genesungsorientierte Ansätze unberücksichtigt und viele NutzerInnen sind mit den Angeboten unzufrieden. Psychiatrie-Erfahrene verfügen über ein großes Wissen über unterstützende Haltungen, Methoden und Strukturen, das jedoch kaum in die bestehende Versorgung einfließt. Viele Untersuchungen haben aufgezeigt, dass die Einbeziehung des „Expertenwissen aus Erfahrung“ beiträgt zu:

- ▶ einem erweiterten Verständnis psychischer Störungen
- ▶ neuem Wissen über genesungsfördernde Faktoren in der Psychiatrie
- ▶ der Entwicklung neuer Methoden und umfassender Inhalte in der Fachkräfteausbildung
- ▶ innovativen Angeboten psychiatrischer Dienste

Der bereits zum zweiten Mal durchgeführte Ausbildungslehrgang soll den Einfluss von Expertenwissen durch Erfahrung auf das psychiatrische Versorgungssystem stärken. Die Leitideen der Recoverybewegung („Fokus auf Genesungserfolge“ und „Autonomie i.S. von Empowerment“) nehmen bei EX-IN einen herausragenden Stellenwert ein. Dies lässt sich an den EX-IN Grundsätzen ablesen:

- ▶ Jeder Mensch hat das Potential zur Genesung.
- ▶ Jeder Mensch kann grundsätzlich eigenverantwortlich handeln
- ▶ und autonome Entscheidungen über entsprechende Hilfenformen treffen.

Der Caritasverband Darmstadt e.V. hatte schon vorab angekündigt, dass er zusätzlich zu den sechs bereits schon heute sozialversicherungspflichtig Beschäftigten

EX-IN GenesungsbegleiterInnen, fünf weitere Mitarbeiter in diesem Bereich einstellen will. Zu unserer großen Freude haben bereits einige TeilnehmerInnen kurz nach Beendigung ihrer Ausbildung feste Stellen als Genesungsbegleitung antreten können. Herzlichen Glückwunsch! An der Abschlussfeier, die durch ein tolles Nachtischbuffet des exklusiven Darmstädter Shiraz-Restaurants bereichert wurde, waren sich alle AbsolventInnen einig: "EX-IN ist ein Goldschatz für die eigene Persönlichkeit!"

Schlafforschungs- Veranstaltungsreihe - ein Fazit und roter Faden

Unter dem Titel "Schlaf, Schlafmangel und eine rast- und taktlose Gesellschaft" fanden in einer Veranstaltungsreihe in Kooperation zwischen dem Caritas-Krisendienst Südhessen, der Software AG Stiftung und dem VRM Medienhaus im vergangenen und diesem Jahr insgesamt acht Fachvorträge statt. Knapp 1500 Besucher verfolgten die Veranstaltungen, für die einige der bedeutendsten (Schlaf-) Forscher unserer Zeit gewonnen werden konnten. Durch die Berichterstattung in den Publikationen der VRM-Mediengruppe konnten darüber hinaus viele tausend Leserinnen und Leser auf ein Themengebiet aufmerksam gemacht werden, welches in den Bereichen Medizin, Arbeitswelt oder Beratungsstellen ein erstaunlicherweise stark unterbelichtetes Themengebiet darstellt. Angesichts der wissenschaftlichen Erkenntnisse der letzten Jahre überrascht dies. Zahlreiche Referenten der Veranstaltungsreihe lieferten Fakten, deren Kenntnis zu realen Veränderungen führen sollten: So ist ein chronisches Schlafdefizit nicht nur häufig ursächlich für eine ganze Reihe von ernsthaften Herz- und Kreislauferkrankun-

gen, sondern steht auch immer intensiver im Fokus der Krebsforschung. In Dänemark ist mittlerweile Brustkrebs bei Krankenschwestern im Schichtdienst als offizielle Berufserkrankung anerkannt worden, wie eine Medizinerin in der Vortragsreihe berichtete. Auch die Entstehung von psychischen Erkrankungen, hier seien vor allem depressive Symptomaten genannt, werden in nicht wenigen Verläufen ursächlich dauerhaften Schlafproblematiken zugerechnet, zusätzlich befeuert durch Entzündungsreaktionen im Körper, welche nach neuesten Erkenntnissen ebenso psychische Erkrankungen mitverursachen. Spannend war auch das Forschungsergebnis, das die Anzahl tödlicher und schwerer Unfälle aufgrund von Schlafmangel doppelt so hoch ist wie die die unter Alkohol- oder Drogeneinfluss. Aber keine Polizeistreife fragt bei der Kontrolle: Sind sie eigentlich noch wach genug, um Auto zu fahren zu können? Als grundsätzlich positiv wurden die vielen Vorschläge der Fachreferenten zu konkreten Veränderungen im Alltag aufgenommen. So wäre es bspw. aus Forschersicht zur Vermeidung chronischer Schlafproblematiken sinnvoll, dass in Nachtschichten nur zwei bis max. 3 Nächte am Stück gearbeitet wird, da sich der Körper so wieder deutlich gesundheitsverträglicher an den normalen Tagesrhythmus gewöhnen kann. Außerdem sollten die Schichten vorwärts rotieren, also in der Reihenfolge Früh-Spät-Nachtdienst, statt rückwärts Nacht-Spät-Frühdienst. Welche grundsätzlichen Erkenntnisse bleiben nach über 1000 Minuten fachlichem Inputs, gepaart mit mannigfaltigen Firmen-Erfahrungen des Caritas-Krisendienst Südhessen, welcher gemeinsame „roter Faden“ vereint alle wissenschaftlichen Impulse?

Ein Versuch einer Fokussierung in drei Punkten:

► Viele Menschen ordnen dem Schlaf in ihrem Leben eine stark untergeordnete Rolle zu. Sie schlafen regelmäßig zu wenig und befinden sich so in einem permanenten sozialen Jetlag. Dies begünstigt über längere Zeit die Entstehung von chronischen Krankheiten und führt auch in vielen weiteren Lebensbereichen zu defizitären Zuständen.

► Viele Menschen haben ein funktionalistisches Verhältnis zu ihrem eigenen Körper. Bei Schlafproblemen begeben sie sich nicht selbst auf eine diagnostische Ursachen-suche, sondern fordern vom medizinischen Behandlungssystem häufig eine schnelle Lösung: Die liegt oftmals in Schlaftabletten – mit fatalen Folgen.

► Im Umkehrschluss wird das medizinische Behandlungssystem in diesem Kontext mit dem Wunsch vieler Patienten nach schnellen Lösungen konfrontiert. Häufig wird diesem Wunsch dann die schnelle Verordnung entgegengesetzt, obwohl eigentlich die diagnostische Abklärung im Fokus stehen sollte. Oftmals werden aber auch Patienten von ärztlicher Seite sehr schnell und über längere Zeiträume Präparate verordnet, obwohl diese Patienten offen für alternative Wege wären.

Ein Plädoyer, sich Zeit für das Abenteuer Diagnose am eigenen Körper zu nehmen!

Bastian Ripper

HERAUSGEBER

Gemeindepsychiatrie INFO:

Caritasverband Darmstadt e. V.
Heinrichstraße 32 a, 64283 Darmstadt
Tel. 06151 999 133

Verantwortlich: Stefanie Rhein

Texte: Bastian Ripper (br),

Layout: Andrea Celest Schwaak

Druck: Caritas-Druckerei, Griesheim

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier



Systemische Fortbildung: Offener Dialog /Arbeiten im Netzwerk

Neuer Kurs: 2018/2019

Systemische Fortbildung in Familien- und Netzwerktherapie



Können Sie sich ein psychiatrisches Versorgungssystem vorstellen, in der das erste Treffen bei einer Psychose oder anderen schweren Krise innerhalb eines Tages organisiert wird? In der sowohl der Patient als auch die Familie am ersten Treffen und am Behandlungsverfahren für so lange wie nötig teilnehmen dürfen? In der - von der medizinischen Grundversorgung über die Psychiatrie bis hin zum Sozialamt – alle Mitarbeiter, die mit der Familie zu tun haben, zu denselben Treffen eingeladen werden und offen ihre Meinungen darüber austauschen, wie die Krise entstanden ist und was getan werden sollte?

Dass die Mitarbeiter dieselben bleiben, solange Hilfe gebraucht wird? Und dass alle Diskussionen und Entscheidungen über die Behandlung im Beisein des Patienten und der Familie geschehen?

In der bedürfnisangepassten Behandlung (Yrjö Alanen und Team) bilden Netzwerkgespräche - von Anfang an und möglichst kontinuierlich - die zentrale Achse der Behandlung.

Weitere therapeutische Verfahren kommen je nach den individuellen Bedürfnissen der Patienten hinzu.

Der Offene Dialog (Jaakko Seikkula und Team) hat für die Praxis dieser Netzwerkgespräche eine spezifische Methodik entwickelt, für die einzelne sog. Schlüsselemente formuliert wurden.

Die Fortbildung möchte vor allem diese systemisch dialogische Gesprächskompetenz vermitteln. Dafür werden die einzelnen Elemente dieser Gesprächsführung eingeübt, die auch in anderen Zusammenhängen, wie z.B. Einzelgesprächen wirksam eingesetzt werden können. Ein zentrales Element ist dabei das Reflektieren.

Den Hintergrund dieser dialogischen Praxis bildet eine therapeutische Grundhaltung, die von der Annahme einer fortlaufenden dialogischen Konstruktion von Wirklichkeit (sozialer Konstruktionismus), unaufhebbarer Vielstimmigkeit (Polyphonie), notwendiger Toleranz von Unsicherheit sowie Prozess- und Ressourcenorientierung gekennzeichnet ist.

Die Entwicklung dieser Haltung wird von vielen Teilnehmern ebenfalls als wichtiger Teil der Fortbildung erachtet.

Bereits einzelne Netzwerkgespräche besitzen oft eine verstärkende Wirkung für andere Therapien. Die konsequente Anwendung des Modells kann die fortschreitende ambulante Ausrichtung der psychiatrischen Arbeit einer Region erleichtern. Im Rahmen der „Integrierten Versorgung“ bewirkt dieses Vorgehen eine deutliche Verringerung der Hospitalisierung, eine verbesserte Krisenbewältigung im Lebensfeld und längerfristige Krisenprävention, sowie eine kooperative Vernetzung mit anderen therapeutischen Angeboten und sozialraumorientiertes Arbeiten.

Ebenso bei Klienten, die im Rahmen des Betreuten Wohnens, in Tagesstätten oder Wohnheimen betreut werden, können oftmals unerwartete positive Entwicklungen entstehen. Die dialogische Praxis fördert darüber hinaus die Teamentwicklung und kooperative Kompetenz der Mitarbeiter.

Die Fortbildung besteht aus 8 Workshops mit je 2 Tagen. Die Stundenzahl beträgt 16 h pro Einheit = 128 h insgesamt.

Anmeldung:

Die Fortbildung findet in Darmstadt statt.

Caritasverband Darmstadt e.V.
z.Hd. Herr Ripper
Heinrichstr. 32 A
64283 Darmstadt
Tel.: 06151-999 133



Gemeindepshychiatrisches Zentrum Darmstadt
 Wilhelminenplatz 7, 64283 Darmstadt
 Tel: 0 61 51 - 60 96 0
 gpz@caritas-darmstadt.de



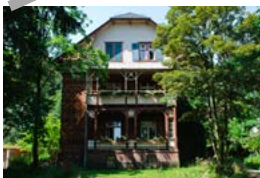
Gemeindepshychiatrisches Zentrum Schweizerhaus
 Mühlthalstraße 35, 64297 Darmstadt
 Tel: 0 61 51 - 10 10 8 0
 schweizerhaus@caritas-darmstadt.de



Gemeindepshychiatrisches Zentrum Dieburg
 Aschaffener Str. 21a, 64807 Dieburg
 Tel: 0 60 71 - 61 81 10
 gpz@caritas-dieburg.de



Caritasbüro Pfungstadt
 Waldstraße 39, 64319 Pfungstadt
 Tel: 0 61 57 - 40 10
 gpz_pfungstadt@caritas-darmstadt.de



Wohnheim Haus Elim
 Alte Darmstädter Straße 9
 64367 Mühlthal-Trautheim
 Tel: 0 61 51 - 60 660 0
 haus.elim@caritas-darmstadt.de



Gemeindepshychiatrisches Zentrum Viernheim
 Kettelerstraße 2, 68519 Viernheim
 Tel: 0 62 04 - 92 96 40
 gpz-ried.vie@caritas-bergstrasse.de



Caritaszentrum im Kulturbahnhof Weiterstadt
 Bahnhofstr.2, 64331 Weiterstadt
 Tel: 0 61 50 - 80 930 0
 gpz.weiterstadt@caritas-darmstadt.de



Gemeindepshychiatrisches Zentrum Bergstraße-Ried
 Neue Schulstr. 16, 68623 Lampertheim
 Tel: 0 62 06 - 59 23 2
 gpz-ried@caritas-bergstrasse.de



Gemeindepshychiatrisches Zentrum Reinheim
 Darmstädter Straße 55, 64354 Reinheim
 Tel: 0 61 62 - 80 98 50
 gpz.reinheim@caritas-dieburg.de



Caritas Zentrum Franziskushaus
 Klostersgasse 5 a, 64625 Bensheim
 Tel: 0 62 51 - 8 54 25 0
 franziskushaus@caritas-bergstrasse.de



Caritasbüro Ober-Ramstadt
 Bachgasse 7, 64372 Ober-Ramstadt
 Tel: 0 61 54 - 57 06 964
 j.helm@caritas-dieburg.de



Gemeindepshychiatrisches Zentrum Griesheim
 Wilhelm-Leuschner-Straße 101,
 64347 Griesheim
 Tel: 0 61 55 - 86 83 77 0
 gpz.griesheim@caritas-darmstadt.de



Caritas Krisendienst Südhessen
 Sturzstraße 9, 64285 Darmstadt
 Tel: 0 61 51 - 50 12 360
 koordinierungsstelle@caritas-darmstadt.de



Caritas-Büro Babenhausen
 Fahrstr. 28, 64832 Babenhausen
 Tel: 0 60 73 - 60 49 622



Café Klostersgarten
 Klostersgasse 5 a, 64625 Bensheim
 Tel: 0 62 51 - 85 425 260
 franziskushaus@caritas-bergstrasse.de



Hotel-Restaurant Karolinger Hof
 Lindenstraße 14, 64653 Lorsch
 Tel: 0 62 51 - 17 520 0
 info@karolinger-hof.de



Bistro D42
 Dieburger Straße 42, 64287 Darmstadt
 Tel: 0 61 51 - 96 11 99
 D42@caritas-darmstadt.de



Sturzstraße 37
 64285 Darmstadt
 Tel: 0 61 51 - 27 87 299
 gpz@caritas-darmstadt.de



Wilhelminenplatz 7
 64283 Darmstadt
 Tel: 0 61 51 - 60 96 0
 gpz@caritas-darmstadt.de

Babenhausen: jeden 2. und 4. Montag im Monat von 11:30 – 13:30 Uhr, Beratungsladen der Stadt Babenhausen, Bürgermeister-Rühl-Str. 6

Darmstadt Innenstadt: Mittwochs von 14:00 – 16:00 Uhr im GPZ Darmstadt, Wilhelminenplatz 7

Darmstadt Eberstadt: Montags von 10:00 – 12:00 Uhr im GPZ Schweizerhaus, Mühlthalstr. 35

Ober-Ramstadt: Dienstags von 13:30 bis 15:30 Uhr im GPZ Ober-Ramstadt, Bachgasse 7

Pfungstadt: Freitags von 10:00 – 12:00 Uhr im Caritas-Büro, Waldstr. 39

Weiterstadt: Mittwochs von 14:00 – 16:00 Uhr im Caritas-Büro, Darmstädter Str. 40 im Medienschiff

Arbeits- und Zuverdienstprojekte

Offene Sprechstunden der Gemeindepsychiatrie