

## Neu in der Schweiz: EX-IN-Angehörigenbegleitung

Anita Egloff, Angela Winkler<sup>1</sup>

Da die EX-IN-Ausbildung zur Begleitung von Angehörigen mit einer psychischen Erkrankung in der Schweiz noch nicht angeboten wurde, absolvierten wir diese in Hamburg. Wir umreisen hier das Konzept, die Ausbildung und das Anwendungspotenzial.

### Wofür steht EX-IN?

"EX-IN ist die englische Abkürzung für **Experienced Involvement** – Beteiligung Erfahrener. Dahinter steckt die Idee, dass Psychiatrie-Erfarene zu bezahlten Fachkräften im psychiatrischen System qualifiziert werden."<sup>2</sup> Es gründet auf der Überzeugung, dass Erfahrungswissen eine hilfreiche und gewinnbringende Ergänzung zum Fachwissen ist.

### Weshalb braucht es diese Ausbildung?

"Angehörige psychisch erkrankter Menschen fühlen sich oft ohnmächtig und hilflos, wenn jemand aus der Familie in eine seelische Krise gerät. In dieser Situation kann die Teilnahme an Angehörigen-Gruppen wichtig sein. Die Angehörigen erleben dort Solidarität und können neue Perspektiven in scheinbar aussichtslosen Situationen finden.

Darüber hinaus brauchen Angehörige oft ein Gegenüber und den schützenden Rahmen eines Einzelgesprächs. Themen wie Schuld, Scham, Ratlosigkeit und Angst bekommen mehr Raum. Das kann auch im Rahmen von Familiengesprächen im klinischen Kontext geschehen, ist aber bei weitem nicht die Regel. Diese Lücke zu schliessen und in dieser schwierigen Lebenssituation ein niederschwelliges Angebot zu bieten ist das Anliegen der Angehörigenbegleitung. Ausgangspunkt hierfür ist die Überzeugung, dass Angehörige grundsätzlich Experten des Miterlebens von psychischen Krisen sind und über einen reichen Schatz an Erfahrungen verfügen.

Erfahrung alleine ist aber noch keine Qualifizierung. Die Ausbildung zu Angehörigen-BegleiterInnen soll dazu beitragen, dass aus den persönlichen Erfahrungen Erfahrungswissen und Kompetenz entstehen, die in der Krisenbegleitung für andere Angehörige helfen können."<sup>3</sup>

### Die Ausbildung zu EX-IN-AngehörigenbegleiterInnen

Diese Ausbildung wurde im deutschsprachigen Raum bisher erst in Hamburg angeboten, weshalb wir beide, als erste Teilnehmerinnen aus der Schweiz, unsere Ausbildung dort absolvierten und im Dezember 2020 erfolgreich abschlossen. Geplant ist diese Ausbildung auch in der Schweiz. Ein entsprechendes Vorhaben befindet sich gegenwärtig unter Leitung der VASK Bern in der Planungsphase.<sup>4</sup>

Die Module orientieren sich an der Ex-In-Ausbildung für Psychiatrie-Erfarene, die auch schon in der Schweiz existiert, sind jedoch den Angehörigenthemen angepasst. Unsere Ausbildung umfasste zwölf Module und enthielt Themen wie Salutogenese, Recovery, Empowerment und Dialog sowie die Rolle der Angehörigen im Gesundheitssystem. Daneben ging es um die Selbsterforschung im System Familie, ganzheitliche Betrachtungen, Kommunikation und Gesprächsführung sowie die Zusammenarbeit in Teams. Sehr bereichert wurden die Module durch Inputs von erfahrenen Angehörigen-Peers. Zur Ausbildung gehörten auch zwei Praktika im Umfang von mindestens 25 bzw. 40 Stunden sowie eine Gruppen- und eine persönliche Abschlusspräsentation.

---

<sup>1</sup> egloff.hauns@bluewin.ch; angela.winkler@hotmail.com

<sup>2</sup> <https://ex-in.de/ueber-ex-in/>; besucht am 28. Januar 2021.

<sup>3</sup> <https://ex-in.de/ex-in-angehoerigenbegleiter/>; besucht am 28. Januar 2021.

<sup>4</sup> <https://gesundheitsfoerderung.ch/pgv/aktuelle-foerderrunde/ausgewaehlte-projekte/angehoerigen-expert-innen-in-der-psychiatrischen-versorgung.html>; besucht am 31. Januar 2021.

### **Wie arbeiten wir mit unserem Erfahrungswissen?**

- Wir vermitteln den Angehörigen das Gefühl, gehört und gespürt zu werden.
- Wir würdigen ihre leidvollen Erfahrungen und geben diesen Zeit und Raum.
- Wir unterstützen sie darin, ihr subjektives Erleben zu versprachlichen.
- Wir vermitteln ihnen, dass wir ihre Gefühle kennen, unabhängig von der Rolle der Angehörigen (ob Eltern, Partner, Geschwister oder Kind) und versichern ihnen unsere Solidarität.
- Wir zeigen ihnen neue Betrachtungsweisen auf und ermutigen sie, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen.
- Schliesslich helfen wir ihnen, den Zugang zu ihren eigenen Ressourcen zu finden, um dadurch wieder mehr Lebensqualität zu erreichen.

### **Mögliche Betätigungsfelder sind:**

- Anlaufstelle für Angehörige von Betroffenen während des Klinikaufenthalts; dabei die Perspektive der Angehörigen bei den Psychiatrie-Fachleuten einbringen und Angehörige im Wahrnehmen ihrer Rechte unterstützen.
- AngehörigenbegleiterIn in triadischen Teams im ambulanten Rahmen.
- Öffentlichkeitsarbeit, zum Beispiel in der Antistigmabewegung.
- Mitwirkung an Schulungen, zum Beispiel in der Ausbildung für Pflegefachkräfte.
- Beitrag zur Forschung, zum Beispiel durch Entwicklung von und Teilnahme an Studien.
- Mitwirkung in Vereinen und Verbänden für Angehörige von Betroffenen sowie Lobbyarbeit für deren Anliegen.

Nach unserer Ausbildung in Hamburg möchten wir unser Wissen nun hierzulande einsetzen, um Angehörige von Menschen mit einer psychischen Erkrankung zu begleiten und zu unterstützen.