

Das EX-IN Projekt bündelt alle Aktivitäten rund um EX-IN.

Im EX-IN Projekt werden die **EX-IN Kurse** vorbereitet und durchgeführt. Die Kurs-teilnehmer*innen werden im Praktikum begleitet. Bei der Erstellung des Portfolios erhalten sie Unterstützung.

Nach Abschluss des Kurses treffen sich die Genesungsbegleiter*innen regelmäßig und tauschen sich aus. Diese **EX-IN Austausch-treffen** sind für alle Teilnehmer*innen der EX-IN Kurse offen. Es werden darüber hinaus Supervision und Fortbildungen angeboten. In einigen Regionen sind Regionalgruppen entstanden. Sie sichern den Austausch in der Region und übernehmen die regionale Interessenvertretung.

Im Weiteren treffen sich Genesungsbegleiter*innen und Vertreter*innen der Leistungserbringer und der Leistungsträger in regelmäßigen **EX-IN Netzwerktreffen**. Diese Netzwerktreffen sind für alle Interessierten offen. So werden Informationsaustausch und Zusammenarbeit gefördert.

Ein **EX-IN Newsletter** rundet die Angebote ab.

EX-IN in der DGSP-SH
c/o Christel Achberger
Kätterskamp 18, 24220 Flintbek
01724062071
chrisachberger@Magdahaus.de

Sie erreichen uns auch über das Fortbildungsbüro der DGSP-SH
Muhliusstraße 84, 24103 Kiel
Ruf: 0431 99040949
Fax: 0431 99040945
(Dienstag und Donnerstag 09.30-11.30 Uhr)
fortbildungsbuero@dgsp-sh.de

Unter diesen Adressen können Sie Kursflyer, umfassende Informationen zum Kurs sowie Fortbildungsangebote abfordern. Aktuelle Informationen finden Sie auf **www.dgsp-sh.de** unter dem Stichwort „EX-IN in der DGSP-SH“.

Nehmen Sie Kontakt zu uns auf, wir freuen uns über Ihr Interesse!

Gerne leiten wir Ihnen Einladungen zu den EX-IN Austauschtreffen und zum EX-IN Netzwerktreffen zu. Auch den EX-IN Newsletter leiten wir Ihnen gerne regelmäßig zu. Bitte wenden Sie sich an das Fortbildungsbüro der DGSP-SH.

Gefördert durch die
**Aktion
MENSCH**



**Experten durch Erfahrung[®]
in der Psychiatrie**
EX-IN Schleswig-Holstein

EX-IN in der DGSP-SH

Experienced – Involvement
Du bist erfahren – Du solltest beteiligt sein.

Informationen zum EX-IN Kurs in der DGSP-SH
www.dgsp-sh.de

Die Psychiatrie-Erfahrenen setzen sich im Kurs mit ihrem persönlichen Recovery-Weg auseinander und gewinnen ein positives Bild von sich und ihren Möglichkeiten. Sie ordnen ihre Erkrankung ein und entwickeln ein eigenes Krankheitsverständnis, das es ihnen ermöglicht, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, aber auch Hilfe und Unterstützung zu suchen. Sie entwickeln Ideen zu positiven neuen Rollen und probieren sie aus. So erweitern sie ihre Perspektiven und gewinnen Mut, neue Wege zu gehen.

So können sie in den unterschiedlichsten Bereichen der psychiatrischen Versorgung tätig werden: in der Selbsthilfe, in der Interessenvertretung, in der Antistigmaarbeit und in psychiatrischen Einrichtungen.

Werden Psychiatrie-Erfahrene auf allen Ebenen an der psychiatrischen Versorgung beteiligt, findet ihr Erfahrungswissen Eingang in die psychiatrische Versorgung und bereichert die Psychiatrie.

Der EX-IN Kurs ist in Deutschland ausgehend von einem europäischen Projekt mit einem eigenen Curriculum und einer eigenen Methodik von EX-IN Deutschland e. V. entwickelt worden. Bei uns in Schleswig-Holstein werden die EX-IN Kurse von der DGSP-SH angeboten.

Der Kurs umfasst 12 dreitägige Module, verteilt über ein Jahr. Hinzu kommen Praktika und die Erstellung eines Portfolios.

Folgende Themen werden behandelt:

- 1 Gesundheit und Wohlbefinden
- 2 Empowerment
- 3 Erfahrung, Teilhabe & Inklusion
- 4 Trialog
- 5 Recovery
- 6 Fürsprache
- 7 Selbsterforschung
- 8 Bestandsaufnahme
- 9 Beraten, begleiten und unterstützen
- 10 Krisen
- 11 Lehren und Lernen
- 12 Abschlussmodul

Zertifizierung des Kurses ...

Der Kurs erfüllt die Qualitätskriterien von EX-IN Deutschland e.V. und ist durch EX-IN Deutschland e.V. zertifiziert. Diese Qualitätskriterien werden ausgehend von den Erfahrungen und Forschungsergebnissen fortlaufend weiterentwickelt. Weitere Informationen zu den Qualitätskriterien und dem Zertifizierungsverfahren können auf www.ex-in.de eingesehen werden.

Voraussetzungen für die Teilnahme am Kurs ...

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer*innen mit Krisenerfahrungen, die sich aktiv mit ihrer Erkrankung auseinandersetzen. Sie sollten in der Lage sein, ihre eigenen Erfahrungen mit den anderen Kursteilnehmer*innen zu teilen. Hilfreich sind Erfahrungen in der Selbsthilfe, in Trialogischen Seminaren und in Mitwirkungsgremien. Jede*r sollte für sich eine gute Entscheidung treffen, dabei helfen ausführliche Informationsveranstaltungen und drei halbtägige Vorbereitungstreffen, in denen jeder sich mit folgenden Fragen auseinandersetzt:

- Entspricht der Kurs meinen Erwartungen?
- Welchen Schwierigkeiten könnte ich begegnen?
- Wie könnte ich diese meistern?

In den Vorbereitungstreffen lernt man die Arbeitsweise vom „Ich - zum Du - zum Wir - Wissen“ kennen.

Dann trifft jede und jeder für sich eine Entscheidung und kann sich um einen Kursplatz bewerben.