



Informationsblatt: Was ist Genesungsbegleitung, was ist EX-IN*?

EX-IN* steht für eine Weiterbildung, deren Curriculum 2005 mit Förderung durch die EU von Psychiatrie-Erfahrenen und Psychiatrie-Fachleuten aus sechs europäischen Ländern entwickelt wurde. Die Ausbildung basiert auf der Überzeugung, dass Menschen, die psychische Krisen durchlebt haben, diese persönlichen Erfahrungen nutzen können, um andere Menschen in ähnlichen Situationen zu verstehen und zu unterstützen.

*häufig als **Experienced Involvement** ausgeschrieben, dies stammt aus dem Englischen und bedeutet "Einbeziehung Erfahrener"

Leitbilder

Die Leitideen der **Genesungsbegleitung** nehmen bei EX-IN einen besonderen Stellenwert ein. Dies lässt sich an den **EX-IN Grundsätzen** ablesen:

[Auszug]: Jeder Mensch...

- ... hat das Potential zur Genesung.
- ... weiß, was hilfreich für ihn ist.
- ... kann grundsätzlich eigenverantwortlich handeln und
- ... kann und soll an eigenen Entscheidungen, die ihn betreffen, beteiligt sein

Der Fokus unserer Arbeit liegt auf den gesunden Anteilen jedes Menschen. Jeder Mensch ist Experte für sich selbst. Unsere Aufgabe sehen wir darin, Menschen auch auf dem Weg zur Genesung und zur Übernahme von Eigenverantwortung auf Augenhöhe zu begleiten. Dabei gehen wir von einem **dynamischen Begriff von Gesundheit** aus. Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit und mehr als der von der WHO beschriebene Begriff von Wohlempfinden. Gesundheit sehen wir als einen Prozess der inneren Entfaltung, hin zu einer persönlichen Vision von Wohlergehen und Zufriedenheit. Dies kann auf den unterschiedlichsten Ebenen (materiell, emotional, mental, sozial, etc.) stattfinden. Die Themen **Recovery** und **Inklusion** (= die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben in allen Bereichen), gewinnen auch im europäischen Raum immer mehr an Bedeutung.

Ein Kerngedanke von EX-IN ist es, dass wir alle im Grunde wissen, was hilfreich ist. Genesungsbegleitung will dabei unterstützen, dieses innere Wissen zu entdecken und die Selbstverantwortung zu stärken. Die **Begleitung** orientiert sich an den Anliegen und Lebenszielen der Menschen. Hoffnung ist eine wichtige Grundlage dafür, dass sich Menschen weiterentwickeln. Genesungsbegleitung soll auch immer Hoffnung wecken und stärken oder manchmal auch stellvertretend Hoffnung haben. Genesungsbegleitende, also Expertinnen und Experten aus Erfahrung, sind ein lebendiges Beispiel für Hoffnung, Genesung und Inklusion.

Der Verein EX-IN Deutschland e.V. ist die für uns die maßgebliche Organisation, die die Leitgedanken und Ziele der EX-IN Bewegung in Deutschland vorantreibt.

Text-Auszüge aus <https://www.ex-in.de/> [Ex-In Deutschland e.V.] und in dieser Form zu finden unter <https://nrw.ex-in.de> [Ex-In Landesverband NRW]