

A collection of light-colored wooden blocks, similar to Scrabble tiles, scattered on a dark blue background. Some blocks are clearly visible with characters: 'O₂', 'E', 'I', 'N', 'A', and 'F'.

Informationsveranstaltung

Weiterbildung EX-IN 2024 - 2026

Informationsveranstaltungen / Verein EX-IN Schweiz / Helene Brändli, Jens Beckmann

0

Die Weiterbildung:

Idee:

EX-IN basiert auf der Überzeugung, dass Menschen, die psychische Krisen durchlebt haben, diese Erfahrungen nutzen können, um andere in ähnlichen Situationen zu verstehen und zu unterstützen. Ziel ist, aus Erfahrung Wissen zu erarbeiten.

Zielgruppe:

Menschen, die über eigene Erfahrungen mit psychischer Krankheit und Genesung verfügen und diese in verschiedenen Bereichen der Begleitung von Menschen in psychischen Krisen, in der Bildung wie auch in der Öffentlichkeitsarbeit, reflektiert einbringen wollen.

Die Weiterbildung:

EX-IN Grundsätze:

- Jeder Mensch hat das Potenzial zur Genesung.
- Jede Person kann Verantwortung übernehmen und an allen Entscheidungen, die sie betreffen, beteiligt sein.
- Jeder Mensch weiss selbst, was hilfreich für ihn ist.

Die Weiterbildung:

Voraussetzungen:

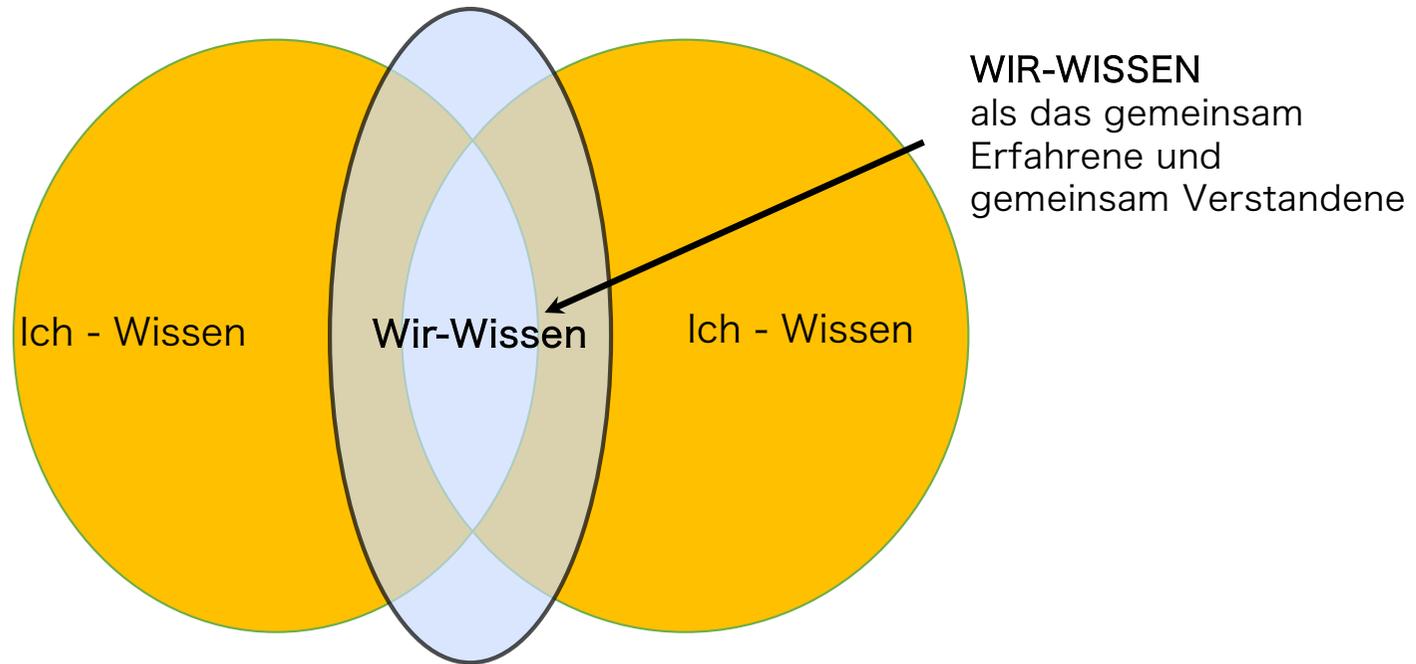
- Keine akute Krise
- Bereitschaft, sich auf Gruppenprozesse einzulassen und über eigene Erfahrungen sprechen
- Erfahrungen mit dem psychiatrischen Hilfesystem
- Fähigkeit der Selbstfürsorge
- Ein bestehendes Netz – das auch in Krisen trägt
- Mittragen der EX-IN Grundsätze
- Fähigkeit in / während der Weiterbildung auftretende Symptome und Krisen eigenständig zu bewältigen

Die Weiterbildung:

Grundsätzliches:

- erfahrungsbasiert
- Entwicklung von WIR-Wissen im Zentrum (Hauptarbeitswerkzeug!)
- «Hebammen-Didaktik»
- suchende – fragende Haltung

Methode: Vom ICH- zum WIR-Wissen:



Die Weiterbildung:

Grundsätzliches:

- 20 Teilnehmende
- Arbeit in (Klein-)Gruppen
- maximale Fehlzeiten (8 Tage, max 2 Module)
- Zugang zu Internet, eigene E-Mail-Adresse, Laptop/PC und Grundkenntnisse, Möglichkeit zu drucken
- Pandemiebedingter Online-Unterricht möglich
- PPP wird formal als Prüfung angesehen
- wissenschaftliche, externe Evaluation
- Digitale Verarbeitung und Aufbewahrung Ihrer Daten

Die Weiterbildung:

gemäss europäischem EX-IN Curriculum

- 12 Module à 3 Tage
- plus Tage für Kennenlernen, Praktikumseinführung und -auswertung
- 190 h Praktika
- Schriftliche Modul-Reflexionen
- Standortgespräche, Praktikums-Supervision in Kleingruppen
- 300 h Selbststudium und Lerngruppen-Treffen
- Portfolio, Persönlich-Professionelles-Profil

Die Trainer:innen:

Trainer-Tandem: Fachpersonen + Genesungsbegleitende mit Trainer-Kurs

Hospitant:innen: Teilnehmende des aktuellen Train-the-trainer Kurs unseres Vereins.

Die Module:

1. Gesundheit und Wohlbefinden:

- Entwicklung eines eigenen Verständnisses und Bedeutung von Gesundheit
- Austausch und Erweiterung von Möglichkeiten und Strategien zur Verbesserung von Gesundheit

2. Empowerment

- Auseinandersetzung mit Verlust und Wiedergewinn von Entscheidungsmacht
- Austausch zu Strategien zur Selbstbefähigung

Die Module:

3. Trialog

- Kennenlernen von Prinzipien von Dialog und Trialog
- Auseinandersetzung mit Subjektivität von Perspektiven

4. Erfahrung und Teilhabe

- Auseinandersetzung mit unterschiedlichen, individuellen und kollektiven Bewältigungsstrategien für psychisches Leid.
- Erarbeitung von Erfahrungswissen im Umgang mit psychiatrischen Institutionen und gesellschaftlichen Reaktionen (positiven wie negativen) und zum Wiedergewinn von Teilhabe.

Die Module:

5. Recovery

- Entwicklung eines neuen Verständnisses von Genesung und Lebensqualität
- Reflektion von Hilfreichem und nicht Hilfreichem (im System)

6. Selbsterforschung

- Auseinandersetzung mit eigener seelischer Erschütterung, verbundenen Phänomenen, eigene Bedeutung und Genesungswegen
- Finden einer Sprache und teilen der eigenen Geschichte (Vortrag)

Die Module:

7. Assessment

- Kennenlernen und Erarbeiten von Methoden für eine zukunfts- und stärken-orientierten Bestandsaufnahme

8. Beraten und begleiten

- Erfahrungsbasierte Auseinandersetzung mit hilfreichen Beziehungen, Haltungen und Unterstützungsformen
- Kommunikation und Beziehungsarbeit im Rahmen von Genesungsbegleitung

Die Module:

9. Lernen und Lehren

- angemessene Formen des Teilens von eigenen Erfahrungen und WIR-Wissen finden
- Stringente, interessante und adressatengerechte Präsentationen erstellen können

10. Krisenbegleitung

- Auseinandersetzung mit ressourcen- und recoveryorientierten Unterstützungsformen in der Krisenbegleitung
- Reflektion der (eigenen) Grenzen in unterschiedlichen Settings

Die Module:

11. Psychiatrie und Rechte

- Erfahrungsbasierter Wissenserwerb zum Erwachsenenschutzrecht
- Auseinandersetzung mit Gewalt und Zwang in der Psychiatrie (und der Rolle der Genesungsbegleitenden)

12. Abschluss-Präsentationen

- Präsentation eines selbstgewählten Ausschnitts ihres Lernprozesses

Die Praktika:

1. Praktikum: 40h

- Rollenwechsel

2. Praktikum 150h

- Erproben von Fähigkeiten und Wissen und aktives «Erproben» von Genesungsbegleitung in einer Praktikantenrolle

→ Vorgegebene Zeitfenster

→ Kleingruppensupervisionen während 2. Praktikum

→ Praktikumseinführungs- und -auswertungstage

→ Schreiben von Praktikumsberichten

Kosten:

- Die Kosten der WB belaufen sich auf CHF 12'000.-. Mit Unterstützung von Gönnern und Sponsoren können wir diese auf CHF 4800.- reduzieren, weitere Reduktionen sind mit einem Gesuch an den Verein möglich.
- Mit einem **Solidaritätsbeitrag** ermöglichen Sie Personen mit begrenzten finanziellen Mitteln die Teilnahme an der EX-IN-Weiterbildung.
- Ein **reduzierter Preis** kann mittels Gesuchs beantragt werden.
- Die Anreise sowie allfällige Übernachtungen wie auch Verpflegung müssen von den Kursteilnehmenden selbst organisiert und bezahlt werden.

Invalidenversicherung:

Menschen mit einer IV – Rente oder einer IV- Wiedereingliederung werden gebeten, sich bei Ihrer Ansprechperson der IV zu melden. Die IV unterstützt die EX-IN Weiterbildung teilweise als Wiedereingliederung oder andere Massnahme. Ein Merkblatt hierzu finden Sie auf unserer Homepage.

Bewerbungsverfahren:

Zeitlicher Ablauf:

- Schriftliche Bewerbungen ab 18.10.23 bis 30.11.23 per Mail an bewerbung@ex-in-schweiz.ch oder Post an EX-IN Schweiz, Postfach 240, 3027 Bern
- Bewerbungsgespräche vom 1.- 3.2.24 in Winterthur
- Versand Einladungen Mitte Januar 2024 per Mail
- Zu- und Absagen in der Kalender-Woche 6 / 2024 per Mail **ohne Begründung**
- Entscheid über Finanzierungsgesuche durch Vorstand bis Mitte Mai 2024
- 5 Personen auf Warteliste / Einstieg bis Modul 2 möglich

Bewerbungsverfahren:

Die Bewerbung muss zwingend und ausschliesslich Folgendes beinhalten:

- **Personalien** (Adresse, Kontakt, Geburtsdatum)
- **Foto**
- **IV Berentung** (ja inkl. Prozent, nein, in Abklärung)
- **Art des Preises**
- **Angabe der besuchten Infoveranstaltung**
- **Schriftliche Bestätigung** der Richtigkeit der Angaben mit Datum und Unterschrift. («Ich bestätige die Richtigkeit meiner Angaben.»)
- **Motivationsschreiben** Umfang von mind 1.5 - max. 2 DIN A4 Seiten, Arial, Schriftgrösse 12

Bewerbungsschreiben, welche die formalen und inhaltlichen Kriterien nicht erfüllen, werden nicht berücksichtigt.

Motivationsschreiben:

Inhalt:

- Benennen Sie die 3 wichtigsten Aspekte, die für Ihren Gesundheitsweg bedeutsam waren. (Fliesstext)
- Warum denken Sie ist es wichtig, sich im Kurs mit dem Erfahrungswissen der anderen Teilnehmenden auseinander zu setzen? Nennen Sie 3 Punkte.
- Wichtige Eigenschaften für die Tätigkeit als Genesungsbegleiter:in sind unter anderem: Empathie, gut zuhören, sich abgrenzen, gut für sich sorgen können, gerne mit Menschen arbeiten.
Listen Sie weitere 4 höchstpersönliche Eigenschaften/Fähigkeiten auf!
- In welchem Bereich wollen Sie sich als Genesungsbegleitende:r engagieren und warum? (Fliesstext)
- Beschreiben Sie bitte detailliert und konkret Ihren persönlichen Krisenplan – auch für alltägliche Krisen. Der Krisenplan muss auch Situationen umfassen, die Ihnen in der Weiterbildung passieren könnten. (Fliesstext)

Wir danken...



Fragen?

weiterbildung@ex-in-schweiz.ch