



## EX-IN

Expierenced-Involvement

### Die Beteiligung/Einbeziehung Psychiatrie-Erfahrener.

Die Genesungsbegleiter, Herr Guido Elfers und Frau Nicola Waldstädt möchten die Ex-In-Idee auch nach Dortmund holen.

Wir bieten Vorträge in Institutionen für Interessierte an. Dabei informieren wir über das EX-IN-Training und das konkrete Aufgabenfeld eines Genesungsbegleiters, sowie auch über die Chancen und die Grenzen, die wir anhand unserer Praktikumserfahrung sichtbar werden lassen.

## EX-IN, ein gesellschaftlicher Gewinn!

Was ist für uns EX-IN und was macht eine gute Genesungsbegleitung aus? EX-IN bietet die Gelegenheit für psychiatrie-erfahrene Menschen, in psychiatrischen Diensten zu arbeiten und ihre Erfahrung positiv einzusetzen und Menschen in schwierigen Lebenssituationen auf ihrem Weg zur Wiedergesundung zu begleiten.

Das Arbeitsfeld ist breit gefächert und eine Arbeit kann in allen Bereichen möglich sein.

Die Grenzen setzt der Genesungsbegleiter selbst, d.h. auch Selbstfürsorge. Demnach muss der Genesungsbegleiter auf sich selbst und auf andere achten und mit seinen ganz persönlichen Erfahrungen muss er herausfinden, welche Situation für ihn eher zu einer Belastung werden kann und wo er für andere eine Bereicherung sein kann.

Mehr Informationen zur EX-IN-Ausbildung unter [www.ex-in-nrw-verein.de](http://www.ex-in-nrw-verein.de)

## Wer wir sind und was wir machen:



Guido Elfers  
42 Jahre alt  
Kunsttherapeut und Genesungsbegleiter, arbeitet derzeit als Honorarkraft bei Bethel-Regional in Dortmund  
Infos unter [www.malerelfe.de](http://www.malerelfe.de)



Nicola Waldstädt  
Jahrgang 1976

Diplompädagogin mit Psychiatrie-Erfahrung, Seit 2012 Genesungsbegleiterin/Expertin durch Erfahrung in der Gesundheitsversorgung - und engagiert sich seit 2005 im Verein KLuW e.V.

## Praxisbeispiele:

### Guido:

Bei meinem Praktikum in der LWL-Klinik in Bochum konnte ich bereits aufzeigen, welche Möglichkeiten ein Genesungsbegleiter hat.

Aber auch in meiner jetzigen Tätigkeit in einem Wohnheim von Bethel-Regional in Dortmund zeigt sich, dass der Genesungsbegleiter oft Lücken schließt, für die das Personal keine Zeit hat.

Auch Selbsthilfegruppen, Kreativkurse und Einzelanleitungen kommen in der Praxis gut an.

Der Genesungsbegleiter ist auch Vermittler zwischen Team und Betroffenen. So kann er sich oft besser in die Situation eines Betroffenen einfühlen und kann hilfreich sein für Team und Betroffene.

Der Genesungsbegleiter macht den Betroffenen Mut und Hoffnung, neue Wege zu gehen.

### Nicola:

Meine Praktikumserfahrung als Genesungsbegleiterin machte ich in der LWL-Klinik Dortmund. Im Rahmen dieses Praktikums wurde ich in der Abteilung Allgemeine Psychiatrie I eingesetzt. Dort war ich auf einer offenen Akutstation tätig.

Ich habe Kochgruppen organisiert und durchgeführt. Darüber hinaus habe ich die Patienten regelmäßig auf ihren Spaziergängen begleitet und stützende Gespräche geführt.

Das Kochtraining ist für die Patienten gedacht, die das Wochenende in der Klinik bleiben, und dient der Alltagsbewältigung.

So ist und war das gemeinsame Kochen auch eine gute Möglichkeit, mit den Patienten ins Gespräch zu kommen, und dabei auch den Soteria-Gedanken lebendig werden zu lassen.

## Interessiert?

Termine und Kosten für Vorträge in Institutionen auf Anfrage

Ziel eines Genesungsbegleiters ist nicht nur das Ehrenamt, sondern auch eine bezahlte Arbeit. Denn sinnvolle Arbeit hat ihren Wert. Das Angebot richtet sich nicht nur an Betroffene, sondern auch an interessierte Menschen (z.B. Angehörige).

### Kontakt:

[n.waldstaedt@web.de](mailto:n.waldstaedt@web.de)

[guido-elfers@t-online.de](mailto:guido-elfers@t-online.de)

Diese Aktion wird unterstützt vom gemeinnützigen Verein KLuW e.V.



Konstantes Lernen Und Wachsen

Layout und Druck:  
Tobias Jeckenburger