

Luzerner Fachtagung zur Behindertenrechtskonvention

Behindertenrechtskonvention konkret. Neue Wege
und innovative Ansätze zur Umsetzung der BRK.

25. November 2016

Workshop Lebensbereich Selbstbestimmung

Recovery Wege entdecken - Ein Inklusionsprojekt,
um psychisch erschütterte Menschen für Gesund-
ungswege und damit zu mehr Selbstverantwortung
und Selbstbestimmung zu ermutigen. pro mente sana

Einsatz von Peermitarbeitenden am Beispiel des
Bewohnerrates im Betula

Workshop 3: Lebensbereich Selbstbestimmung

Beitrag 1: Recovery Wege entdecken - Ein Inklusionsprojekt, um psychisch erschütterte Menschen für Gesundheitswege und damit zu mehr Selbstverantwortung und Selbstbestimmung zu ermutigen.

Referent: Uwe Bening, Stiftung Pro Mente Sana

Psychisch erkrankte Menschen sind nach wie vor sehr stark von Fremdbestimmung, Stigmatisierung und Ausgrenzung betroffen. Dies führt vielfach zu Resignation und Selbststigmatisierung. Wie kann es gelingen, diese Menschen zu mehr Selbstbestimmung und selbstbewusster Teilhabe zu motivieren? In einem Pilotprojekt in der Region Winterthur bietet die Stiftung Pro Mente Sana in Kooperation mit fünf regionalen sozialpsychiatrischen Anbietern eine modular aufgebaute Recovery-Weiterbildung für Nutzerinnen und Nutzer der verschiedenen Institutionen an. Ziel ist es, den teilnehmenden Menschen neues Selbstvertrauen, ein grösseres Gefühl von Selbstwirksamkeit, emotionale – und Beziehungskompetenzen und nicht zuletzt Vertrauen in die eigene Lebendigkeit zu vermitteln. Die erlebte Gemeinschaft stellt dabei eine wichtige Ressource dar. Mit diesem Angebot wollen wir die Menschen befähigen, wieder in selbstbewusstere, aktive und selbstbestimmte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu gelangen.

Luzerner Tagung zur Behindertenrechtskonvention

Behindertenrechtskonvention konkret.
Neue Wege und innovative Ansätze zur Umsetzung der BRK

Recovery Wege entdecken Inklusionsprojekt

Hochschule Luzern

25. November 2016

Uwe Bening, Dipl. Psychologe, Fachverantwortung Recovery

pro mente sana

Stiftung Pro Mente Sana

- Unser Interesse gilt dem Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung. Unser Ziel ist die **Förderung ihrer Gleichstellung**.
- Das Diskriminierungsverbot und Gleichstellungsgebot in der **Schweizerischen Bundesverfassung**, das **Behindertengleichstellungsgesetz** und die **UN-Konvention** über die Rechte von Menschen mit Behinderungen bilden dabei die Grundlagen.

pro mente sana

Stiftung Pro Mente Sana

- Wir **orientieren** uns an den **Bedürfnissen und Ressourcen von** Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung und binden sie innerhalb unserer Organisation in Entscheidungen und Prozesse ein.
- Die Stiftung Pro Mente Sana versteht sich als **öffentliche Stimme** von Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung.
- Sie **engagiert sich in der Öffentlichkeit für mehr Verständnis** Betroffenen gegenüber und wirkt ihrer **Stigmatisierung entgegen**.

pro mente sana

3

Zuschreibung Psychisch krank

verknüpft mit:

- Chronizität
- Unheilbarkeit
- Metapher der Diskriminierung und Exklusion

pro mente sana

[4]

Ausgrenzung

- Angst
- Anpassung
- Vermeidung

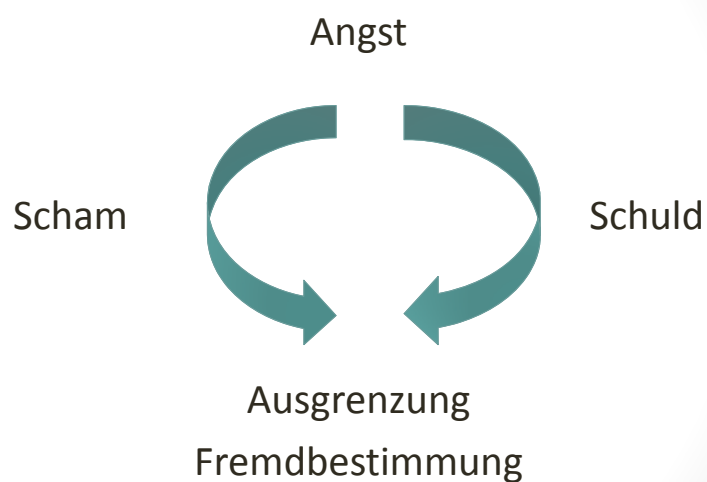


- Scham und Schuldgefühle

pro mente sana

5

Tabu und Fremdbestimmung



pro mente sana

[6]

Recovery

- Es ist möglich, von schwerer psychischer Erkrankung zu gesunden. Daraus ergibt sich die Verpflichtung, alles zu tun, um psychisch erschütterten Menschen Wege zur Gesundung aufzuzeigen und zu ermöglichen.
- Positionspapier Recovery
 - *auch eine Einladung, den Recovery Gedanken achtsam zu reflektieren. Es lädt ein zu weiterführenden Fragen und will dazu beitragen, eine neue Recovery orientierte Haltung bei allen Beteiligten zu etablieren und neues Verständnis zu gewinnen.*
- Schulungen für Fachpersonen

pro mente sana

7

Was ist Experienced Involvement?

- EX-IN ist ein europäisches Projekt welches 2005 unter Mitwirkung von verschiedenen EU-Staaten entwickelt worden ist
- 2005 – 2007 Entwicklung, Durchführung und Evaluation
- Das Projekt 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**: Experten durch Erfahrung aktiv einbeziehen z.B. als Genesungsbegleiterin (Recovery), als Dozierende, Leiterin oder Co-Leiterin von Gesprächsgruppen, Selbsthilfegruppen u.a.m.
- Seit 2010 in der Schweiz realisiert – BFH Gesundheit, EX-IN Bern, PMS

pro mente sana

8

Zitat: TN – Recovery WB

„Am Anfang war es für mich wirklich unglaublich schwierig meine Lebensgeschichte vor der Klasse vorzutragen. Ich hatte **Angst davor**, dass man mich danach mit anderen Augen ansieht und mich nicht mehr akzeptiert oder sogar verurteilt.

Aber ich wollte es auch tun und mich meinen Ängsten stellen. Ich wusste dies ist ein **Weg zur eigenen Akzeptanz**. Die positiven Feedbacks der Klasse bestärkten mich und gaben mir Kraft.

Ich kann heute dadurch zu meiner Geschichte stehen, da ich mit dem Vortrag einen grossen Teil meiner Hemmschwellen und Angst beseitigen konnte. Es war ein unglaublich schönes Gefühl so angenommen zu werden wie man ist und **ich bin in diesem Modul unglaublich gewachsen.**“

pro mente sana

9

Zitat

„Ich bin so unendlich dankbar, das ich die Chance bekam, diese Weiterbildung machen zu dürfen, diesen Weg gehen zu können.

Das hat mein Leben verändert.

Mein Leben fühlt sich endlich gut an!“

pro mente sana

10

Zitate

„Die Erfahrung, dass ich nicht nur ein rationaler Kopfmensch bin, sondern durchaus Gefühle spüren, zeigen und fließen lassen kann, hat mein Selbstbild verändert.

Mir wurde klar, dass der **Schlüssel zu mehr Zufriedenheit** darin liegt, mir selber liebevoller zu begegnen, gelassener zu werden und meinem inneren Kind mehr Raum zu geben.

Ich vergleiche mich weniger, kann mich dadurch besser akzeptieren und bin glücklicher. **Veränderungsprozesse brauchen Vertrauen und Mut.**

Ich bin mir bewusst, dass ich als Erwachsener Möglichkeiten habe, meine Entwicklung in eine neue Richtung zu beeinflussen.“

11

pro mente sana

Zitate

„Mein persönliches Fundament wurde gefestigt und meine Selbstakzeptanz gestärkt. Ich hatte viele spannende Begegnungen und konnte meine Offenheit weiterentwickeln.

In diesem Jahr wurde mir bewusst, wie wertvoll meine Lebensgeschichte ist. Heute kann ich meine seelischen **Erfahrungen nutzbringend weitergeben.**

Ich durfte viel neues (Wir-)Wissen integrieren, fand einen besseren Umgang mit mir selber und machte einen wesentlichen **Sprung vorwärts auf meinem persönlichen Recovery-Weg.**“

12

pro mente sana

Zitate

„Ich hätte nie gedacht, dass diese Weiterbildung mich und mein **Leben derart verändern** kann. Ich bin so dankbar, dass ich das erleben darf.

Ich versuche, meine Erwartungen nicht zu hoch anzusetzen. So ist die Enttäuschung nicht so gross. Aber meine Erwartungen wurden bei weitem übertroffen, selbst wenn ich sie hoch angesetzt hätte.

Ich hätte nie gedacht, dass ich wieder einmal durch die Häuser ziehen kann, ohne dass ich Angst zu haben brauche, dass ich jemandem begegnen könnte, den ich kenne.

Mein Verständnis von Gesundheit und Krankheit haben sich auf eine wundersame Weise verändert. Ich könnte beinahe sagen, auf den Kopf gestellt. **Ich bin nicht mehr der Selbe...**“

pro mente sana

13

Zitate

„Selbsterforschung:

Die Auseinandersetzung mit meinen fünf Psychosen und möglichen Auslösern, die Erkenntnis einem wohlgesinnten Publikum präsentieren zu dürfen und ehrliches Feedback erwarten zu dürfen – da habe ich gelernt **meine Geschichte zu wertschätzen.**“

pro mente sana

14

Zitat einer Angehörigen

Einerseits bin ich die Schwester von ..., welche zurzeit Ihre Recovery-Ausbildung in ... absolviert.

Sie ist erst seit wenigen Monaten in dieser Ausbildung, aber die Entwicklung, die sie in dieser kurzen Zeit durchgemacht hat, **macht mich sprachlos und überglücklich.**

Ich bin eigentlich nicht pathetisch veranlagt, aber ihr „Genesungsprozess“ lässt sich mit einem kleinen Wunder gleichsetzen. Die **Ausbildung setzt bei ihr Heilungskräfte in Gang**, die sich mit keiner Psychotherapie oder sonstigen vergleichbaren Massnahme der Welt vollbringen liesse.

Ich **gratuiere Ihnen und Pro Mente Sana**, dass Sie sich zum Ziel gesetzt haben, diesen wunderbaren Recovery-Ansatz zu verfolgen und wünsche Ihnen alles Gute für die weitere Arbeit.

pro mente sana

15

Recovery Wege entdecken

Ziele:

- Lernen was für mich Recovery bedeutet
- Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten stärken
- Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit aufbauen
- emotionale Beweglichkeit üben.

Sich zeigen dürfen, mitteilen dürfen und sich für das eigene Erleben nicht schämen zu müssen, gelebte Achtsamkeit sowie gegenseitige Wertschätzung zu erfahren, ist heilender Balsam für die Seele.

pro mente sana

Recovery Wege entdecken

6 zweitägige Module:

1. Gesundheit und Wohlbefinden
2. Sinnsuche und Verständnis
3. Empowerment – Erfahrung – Teilhabe
4. Selbsterforschung – lebensgeschichtliche Spurensuche
5. Recovery – Wege zur Gesundung
6. Selbstwirksamkeit – Vertrauen - Selbstbewusstsein

pro mente sana

Teilnahmevoraussetzungen

- Eigenes Interesse und Neugier vorhanden,
- Mass an Selbstständigkeit (Selbstständige An – und Rückreise zum Veranstaltungsort)
- Bereitschaft eigene Erfahrungen mitzuteilen und über eigenen Krankheitserfahrungen zu reden
- Offenheit und Interesse für Erfahrungen anderer Menschen
- Bereitschaft und Offenheit dafür, Teil einer Gemeinschaft zu sein

pro mente sana

Was brauchen Menschen?

- Verbundenheit – Dazugehörigkeit
- Wachstum – Entwicklung – Reifung

- Gemeinschaft
- Anerkennung
- Wertschätzung

[19]

pro mente sana

Ein heilsames Milieu

Lernende Gemeinschaft

- Achtsamkeit
- Wertschätzung
- Gehört und gesehen werden
- Verwandelt Angst und Scham und schafft neues Selbstbewusstsein
- Enttabuisiert und entstigmatisiert

[20]

pro mente sana

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

pro mente sana

Kontakt

Schweiz. Stiftung Pro Mente Sana
Hardturmstrasse 261
Postfach 1915
8031 Zürich

u.bening@promentesana.ch
www.promentesana.ch

Telefon: 044 446 55 00

pro mente sana

Workshop 3: Lebensbereich Selbstbestimmung

Beitrag 2: Einsatz von Peermitarbeitenden am Beispiel des Bewohnerrates im Betula

Referent: Christian Brönimann, Betula Romanshorn

Im Betula finden psychiatrienerfahrene Männer und Frauen in verschiedenen Wohn- und Tagesstrukturangeboten Unterstützung und Perspektive. Seit 2014 arbeitet eine krankheitserfahrene Frau in der Rolle einer Peer Mitarbeiterin im Betula.

Neben anderen Aufgaben leitet sie den Bewohnerrat, welchen sie mit aufgebaut hat.

Wie war die Implementierung der Peer Mitarbeiterin im Betrieb möglich? Wie ist der Bewohnerrat aufgebaut? Was hat dieser für Aufgaben und Kompetenzen und wie sind die Erfahrungen?

Einsatz von Peermitarbeitenden

Am Beispiel des Bewohnerrates
im Betula



Was ist Betula?

Verschiedene Wohnangebote

Tagesstruktur

Wohnassistenz



Wohnen

Wohnheim

- 15 Plätze
- 24 Stundenbetreuung
- Intensive Begleitung jederzeit möglich
- Versorgung via Koch
- Eher kurze Aufenthalte

WG

- 8 Plätze
- Teilzeitliche Betreuung
- Intensive Betreuung während Präsenzzeiten
- Selbstversorgung
- Aufenthalt Ø 1-3 Jahre
- Telefonpikett



Betula Romanshorn

3

Wohnen

Betreutes Wohnen

- Um die 50 Wohnungen
- Bezugspersonentreffen
- Präsenzen in der Gruppe
- Selbstversorgung v. A-Z
- Langjährige Aufenthalte
- Notfalltelefon

Wohnassistentz

- Wohnung und Betreuung über persönliches Budget finanziert.
- So viel wie nötig, so wenig wie möglich
- Max 4 Std. à Woche
- In Notfällen 144 oder private Adressen



Betula Romanshorn

4

Tagesstruktur

Werkstatt & Dienste

- 20 Plätze in Atelier, Werkstatt, Küche, Garten, Hauswirtschaft und Unterhalt
- N. leistungsorientiert
- Angepasste Pensen
- Steigerung der Arbeitsfähigkeit



Betula Romanshorn

5

Mittagstisch

- 5 bis 9 Nutzende täglich
- Niederschwellige Tagesstruktur
- Gruppe & Essen als Impuls
- Kein Vertrag, wenig Verbindlichkeit

Grundhaltung / Konzept

Das Lösungsorientierte Modell nach Shazer-Berg ist in allen Prozessen, Abläufen und vor allem in der Haltung, tragender Bestandteil der Zusammenarbeit.



Betula Romanshorn

6

Grundhaltung / Konzept

Mit sozialraumorientierter Arbeit und Projekten fördern wir das Verständnis und die Qualität des Zusammenlebens. Wir setzen Inklusion voraus!

Betula wird mitgedacht, wir denken Romanshorn mit.



Betula Romanshorn

7

Grundhaltung / Konzept

Die Intention von Recovery im Betula ist, ein selbstbestimmtes sinnerfülltes Leben an einem selbst gewählten Ort führen zu können. Recovery ist ein zutiefst persönlicher Veränderungsprozess der Haltungen, Werte, Gefühle, Ziele, Fertigkeiten und Rollen.

Es ist ein Weg, um ein befriedigendes, hoffnungsvolles und konstruktives Leben, trotz der durch die psychische Krankheit verursachten Einschränkungen zu leben. (William Anthony)



Betula Romanshorn

8

Schlüsselemente von Recovery

- Hoffnung
- Sinn und Aufgabe
- Kontrolle und Wahlmöglichkeit
- Selbstmanagement
- Kreativer Umgang mit Risiken
- Beziehungen
- Soziale Inklusion



Betula Romanshorn

9

Peer steht im Betula für

- Krankheitserfahrungen
- Als Peer ausgebildet und qualifiziert
- AKV sind transparent, reflektiert und realistisch
- Die Teams sind auf Peer Mitarbeitende vorbereitet
- Begleitung, Anleitung, Austausch und Führung sind gewährleistet

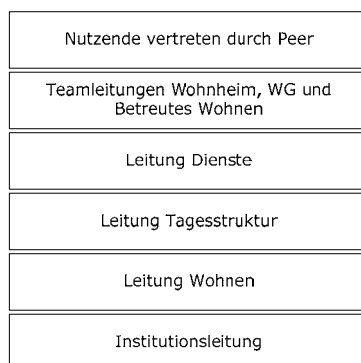


Betula Romanshorn

10

Einbettung in der Organisation

Führungsebene / Kader



Betula Romanshorn

11

Peer

In diesem Kontext arbeitet unsere Peer :

- In den Wohnangeboten, mit peerrelevanten Aufgaben, die zum Teil von BzP an sie delegiert werden.
- Sie hat volle Akteneinsicht, Dokumentationspflicht und ist bei allen Teamanlässen dabei (Teamsitzung, Supervision, Retraiten usw.)
- Sie steht als Erstkontakt für Anfragen betreffend Wohn- oder Tagesstrukturangeboten zur Verfügung
- Sie leitet die Recoverygruppe (interne Selbsthilfegruppe) und den Bewohnerrat



Betula Romanshorn

12

Bewohnerrat

Zusammensetzung des Gremiums:

3 Personen aus dem Betreuten Wohnen

2 Personen aus dem Wohnheim

1 Person aus der Wohngemeinschaft

Mindestens 2 dieser VertreterInnen nutzen ein internes Tagesstrukturangebot.

Die Peer übernimmt Koordination und Leitung.



Bewohnerrat

Die jeweilige Bezugspersonen im Wohnbereich unterstützt die Vertreterinnen und Vertreter in der Mandatsausübung.

Wir entschädigen mit Fr. 20.00 Sitzungsgeld pro Abend.

Infotafeln in allen Bereichen mit den Infos zu den Vertreterinnen und Vertretern im Bewohnerrat.



Was hat sich in den zwei Jahren verändert?

Es gibt jährlich eine Vollversammlung bei der sich alle Bewohnerinnen und Bewohner unter sich austauschen können.

Organisiert durch den Wohnerrat, geleitet durch die Peer Mitarbeiterin



Was hat sich in den zwei Jahren verändert?

Für die Bewohnenden wichtige Dokumente wurden in einfache Sprache übersetzt.



Was hat sich in den zwei Jahren verändert?

Der Bewohnerrat hat Einfluss auf das Angebot der Sommerferien genommen, es gibt jetzt zwei verschiedene Ferienangebote.



Betula Romanshorn

17

Was hat sich in den zwei Jahren verändert?

Der Bewohnerrat übernimmt Schritt um Schritt die Organisation und Durchführung des Freizeitraums, der allen Bewohnenden offen steht.

➔ Die Attraktivität des Angebotes steigt durch passende Aktivitäten.

Betula Romanshorn

18

Was hat sich in den zwei Jahren verändert?

Es gibt ein Jahresprogramm mit Aktivitäten, die der Bewohnerrat 2016 organisierte:

- Grillieren unter sich.....
- Die Fachstelle Anäluege stellt sich vor
- Gemeinsame Teilnahme an einer dialogisch aufgebauten Tagung
- Mitsprache der Peer als Vertreterin der Nutzenden im Kader und in der OE



Was hat sich in den zwei Jahren verändert?

Wir sind auf dem Weg zum Grundsatz,

„Nichts ohne uns!“

Wo sind die Knacknüsse?

Viele unserer Nutzerinnen und Nutzer sind stark mit sich beschäftigt und die Beteiligung für das Ganze ist klein. Ein Grossteil des Engagements wird von einer Minderheit geleistet, die Beteiligung an Anlässen könnte besser sein.



Wo sind die Knacknüsse?

Die Nutzerinnen und Nutzer wählen ihre Vertreterinnen und Vertreter in den Wohnerrat.

Gewählt wurden zum Teil Personen, die sich gut verkaufen können, diese sind nicht immer die Engagiertesten, bzw. tatsächliche Vertreterinnen oder Vertreter.



Wo sind die Knacknüsse?

Es ist für die Gremium-Mitglieder anspruchsvoll, zu tatsächlichen Vertretenden zu werden. Diese Prozesse müssen in den Bereichen individuell gestaltet und unterstützt werden.



Wo sind die Knacknüsse?

..... und schlussendlich ist es tragisch, dass wir ab und zu vergessen, welches Potential wir im Wohnerrat haben und diesen nicht immer und konsequent in Planungen und Überlegungen einbeziehen.



Besten Dank für ihre Aufmerksamkeit.

