

EX-IN Mecklenburg-Vorpommern e. V.
EXPERIENCED INVOLVEMENT

DiBB M-V

Digitale Beratung und Begleitung

für Menschen in psychischen Krisensituationen, mit psychischen
Erkrankungen und Behinderungen sowie deren Angehörige und Freunde

EX-IN Mecklenburg-Vorpommern e. V. • Henrik-Ibsen-Str. 20 • 18106 Rostock • E-Mail: info@ex-in-mv.de
Tel.: 0381 - 29497617 • Website: ex-in-mv.de • Amtsgericht Rostock: VR 10535 • StNr: 079/141/19949
Bank: OstseeSparkasse Rostock • IBAN: DE43 1305 0000 02010 8843 6 • BIC: NOLADE21ROS

EX-IN ist die englische Abkürzung für "Experienced Involvement" und bedeutet Beteiligung Erfahrener psychischer Erkrankungen und Behinderungen im sozialen Bereich und in der Arbeitswelt. EX-IN Verbände qualifizieren Krisen- und Psychiatrie-Erfahrene durch eine Weiterbildung zu Genesungsbegleiter*innen im sozialpsychiatrischen Versorgungssystem.

Mit der EX-IN Bewegung, die seit 2005 durch das europäische Leonardo da Vinci Pilotprojekt EX-IN in die Welt gerufen wurde, hat sich die Idee einer inklusiven Arbeitswelt für und mit Menschen mit psychischen Erkrankungen sehr verändert. Das Pilotprojekt griff die sich in europäischen Ländern entwickelnden Strukturen rund um Peer-to-Peer Support, auch Peer-Support genannt, auf und entwickelte eine darauf aufbauende Weiterbildung für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Peer-Support oder Peer-Beratung wird verstanden als Beratung, die durch Menschen mit denselben Merkmalen erfolgt oder die sich in derselben Lebenssituation befinden oder befunden haben, wie die zu Beratenden.

Im Rahmen der EX-IN Bewegung sind Peers Menschen mit Krisen- und Psychiatrie-Erfahrungen. Diese Menschen haben viele Erfahrungen mit unterschiedlichen Krisen, psychosozialen Herausforderungen und ihren psychischen Erkrankungen und/oder Behinderungen gemacht. Auf diesem Weg bewältigten sie unterschiedliche Probleme. Sie wissen aus eigener Erfahrung, was unterstützend wirken kann. Mit diesem Wissen können sie Rollenvorbild sein und Mut für einen individuellen Weg auf dem Wiedereingliederungs- und Genesungsweg machen. Die Wirksamkeit von Peer-Support für den Genesungsprozess wurde durch Studien bereits bestätigt. Weitere Vorteile sind z. B. eine Verbesserung der Kommunikation zwischen Klient*innen und Fachkräften sowie eine nachgewiesene Abnahme von Krisen bei Betroffenen. Die „Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde“ empfiehlt seit 2018 Peer-Support bei der Begleitung von Krisen und psychischen Erkrankungen. Auch international wird diese Entwicklung immer mehr zu einem festen Bestandteil im psychosozialen Bereich.

Seit 2011 ist die EX-IN Bewegung ein fester Bestandteil in Deutschland – mit der Gründung des Vereins EX-IN Deutschland. Auch im Mecklenburg-Vorpommern wurde diese Entwicklung 2012 auf Initiative der AWO Rostock aufgegriffen. Durch die qualifizierende Weiterbildung werden seitdem Menschen mit Krisenerfahrungen, psychischen Erkrankungen und Behinderungen auf der Grundlage Ihrer Krisen- und Psychiatrie-Erfahrungen zu Genesungsbegleiter*innen in Mecklenburg-Vorpommern ausgebildet. Sie absolvieren 12 Module im Verlauf von 12 Monaten in den Bereichen Beraten und Begleiten, Krisenintervention, Empowerment, Selbsterforschung usw. Zwei Praktika unterstützen die Umsetzung und Festigung der erlernten Inhalte.

2017 wurde der Verein EX-IN Mecklenburg-Vorpommern e. V. gegründet, der die Koordination und Organisation der EX-IN-Weiterbildungen für Genesungsbegleiter*innen übernommen hat. Darüber hinaus möchte der Verein eine stabile Netzwerkstruktur für Menschen mit Krisenerfahrungen, psychiatrischen Erkrankungen, ausgebildeten Genesungsbegleiter*innen und anderen interessierten Personen bilden. In diesem Sinne setzt sich der Verein unter anderem für die Inklusion von Menschen mit psychischen Erkrankungen und Behinderungen durch Teilhabe am Arbeitsleben und im sozialen Bereich sowie für die Einbeziehung von Genesungsbegleiter*innen in der sozialpsychiatrischen Versorgung ein.

Digitalisierung stellt heute ein zentrales Handlungsfeld für Beratungstätigkeiten dar. Mit der zunehmenden Flexibilisierung des Lebens und den unterschiedlichen zur Verfügung stehenden Kommunikationswegen, haben sich Beratungsleistungen an diese Veränderung angepasst. Manchen Betroffenen fällt es durch die räumliche Distanz und Anonymität leichter, erstmals über ihre Problemlage zu sprechen. Dieser erste Schritt kann wichtig sein, um weitere Leistungen des sozialpsychiatrischen Versorgungssystems in Anspruch zu nehmen.

Seit 2021 entwickelt der Verein EX-IN M-V über das Modellprojekt "Digitale Beratung" eine neue Form des Peer-Supports bzw. der Peer-Beratung für Menschen in psychischen Belastungssituationen sowie für deren Angehörige und Freunde. Dieses Projekt geht hervor aus der "Telefonischen Genesungsbegleitung" und wurde seit dem um mehrere digitale Kommunikationskanäle erweitert. Wir möchten auf diesem Wege auf Augenhöhe informieren, Verständnishürden abbauen und beim Finden individueller Wege aus einer schwierigen Situation unterstützen.

Über Festnetztelefon, Handy, Standcomputer, Notebook oder Tablet können sich Menschen in psychologischen Krisensituationen oder Krankheitsphasen von anderen Erfahrenen (Genesungsbegleiter*innen und Menschen mit Krisenerfahrungen sowie Angehörige) beraten oder begleiten lassen.

Mit einer digitalen Beratung erhalten Sie Informationen zu Beratungsstellen in Ihrer Nähe, zu Therapieformen oder ähnlichem. Merkmale der digitalen Beratung sind, dass sie terminlich begrenzt sind und Informationscharakter haben. Bei einer digitalen Begleitung können Sie regelmäßige Gespräche in Krisenzeiten oder Zeiten des Übergangs erhalten. Merkmale der digitalen Begleitung sind, dass sie terminlich nicht begrenzt sind und Entlastungscharakter haben.

Sowohl für die digitale Beratung, als auch für die digitale Begleitung gelten, dass sie für Sie gratis, ein Angebot für Menschen mit psychischen Belastungen, Angehörige und Freunde darstellen sowie an insgesamt vier Tagen in der Woche live verfügbar sind. Die Angebote können natürlich anonym in Anspruch genommen werden. Auf Wunsch rufen wir zurück, um Ihnen Kosten zu ersparen.

Montags und donnerstags erreichen Sie die Digitale Begleitung per Telefon von 14:00 bis 18:00 Uhr unter der Telefonnummer 0176 – 163 741 59. Sie können einen Termin und Folgetermine vereinbaren. Die Digitale Beratung per Chat und Videochat erreichen Sie unter der Website. Ratsuchende können frei verfügbare Terminangebote für jeden Dienstag von 14:00 bis 18:00 Uhr auf unserer Webseite buchen. Zukünftig wird Ihnen auch eine APP für unsere Angebote zur Verfügung stehen.

Die technische Mindestvoraussetzung bei Ratsuchenden ist ein Telefon (Festnetz oder Handy). Mit Datenvolumen für das Internet und einem mobilen Endgerät (Handy, Standcomputer, Notebook oder Tablet) können alle Beratungskanäle (E-Mail, Chat, Videoberatungen) genutzt werden.

Auf unserer Website digitaleberatung-mv.assisto.online/ erhalten Sie außerdem Informationen für akute Krisen sowie Links zum Psychiatriewegweiser und dem Suchtnavi.



EX-IN

TELEFONISCHE GENESUNGSBEGLEITUNG



0176 163 741 59

- Alltagsbegleitung durch entlastende Gespräche
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Förderung der Selbstständigkeit

ERREICHBARKEIT
montags, donnerstags
14:00 bis 18:00 Uhr

Auf Wunsch rufen wir Sie gerne zurück.
Der Datenschutz ist gewährleistet.

Ein Angebot von EX-IN Mecklenburg-Vorpommern e. V. und ausgebildeten Genesungsbegleiter*innen, d. h. Psychiatrieerfahrene mit qualifizierender Weiterbildung zu EX-IN Genesungsbegleiter*innen, die andere Menschen in Krisen und mit psychischen Erkrankungen und Behinderungen beraten und begleiten.

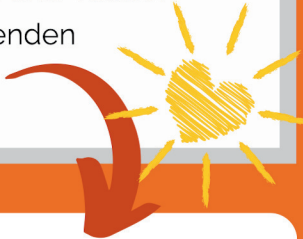
EX-IN ist die englische Abkürzung für "Experienced Involvement" und bedeutet Beteiligung Erfahrener mit psychischen Erkrankungen und Behinderungen im sozialen Bereich und in der Arbeitswelt.

 **EX-IN** Experten durch Erfahrung®
in der Psychiatrie
EX-IN Mecklenburg-Vorpommern e.V.

**MV**
Mecklenburg-Vorpommern
Ministerium für Soziales,
Gesundheit und Sport



EX-IN Mecklenburg-Vorpommern e. V. unterstützt Menschen in psychischen Krisensituationen, mit psychischen Erkrankungen und Behinderungen sowie deren Angehörige und Freunde mit Hilfe von "Digitaler Beratung und Begleitung per Web, App und Telefon" bei der Suche nach passenden Hilfsmöglichkeiten.



WEBSITE (E-Mail, Chat, Videoberatung)
digitaleberatung-mv.assisto.online



Telefonische Beratung & Begleitung
 0176 – 163 741 59
 montags und donnerstags 14-18 Uhr



APP (Chat)
 DiBB M-V



-  **EX-IN Mecklenburg-Vorpommern e. V.**
-  **Henrik-Ibsen-Straße 20, 18109 Rostock**
-  **digitaleberatung@ex-in-mv.de**
-  **0381 29497617**

MIT UNTERSTÜTZUNG VON



EX-IN Mecklenburg-Vorpommern e. V.
 EXPERIENCED INVOLVEMENT

DiBB M-V

Digitale Beratung und Begleitung

für Menschen in psychischen Krisensituationen, mit psychischen Erkrankungen und Behinderungen sowie deren Angehörige und Freunde

EX-IN Mecklenburg-Vorpommern e. V. • Henrik-Ibsen-Str. 20 • 18106 Rostock • E-Mail: info@ex-in-mv.de
 Tel.: 0381 - 29497617 • Website: ex-in-mv.de • Amtsgericht Rostock: VR 10535 • StNr: 079/141/19949
 Bank: OstseeSparkasse Rostock • IBAN: DE43 1305 0000 02010 8843 6 • BIC: NOLADE21ROS



WER

Unsere Angebote werden von Menschen mit eigenen Krisenerfahrungen, psychischen Erkrankungen und Behinderungen in stabilen Lebensphasen und/oder mit Erfahrungen als Angehörige bzw. Freunde durchgeführt. Aus diesem Grund haben unsere Berater*innen einen besonderen Zugang zu anderen Betroffenen, Angehörigen sowie Freunden und Ihren Problemen.

Wir möchten auf diesem Weg auf Augenhöhe informieren, Verständnishaürden abbauen und beim Finden individueller Wege aus schwierigen Situationen unterstützen.

Die Beratenden haben viele Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen und/oder Behinderungen gemacht. Auf diesem Weg bewältig(t)en sie unterschiedliche Probleme. Sie wissen aus eigener Erfahrung, was unterstützend wirken kann. Mit diesem Wissen können sie Rollenvorbild sein und Mut für einen individuellen Weg auf dem Wiedereingliederungs- und Genesungsweg machen.



WIE

Über Festnetztelefon, Handy, Standcomputer, Notebook oder Tablet können sich Menschen in psychologischen Krisensituationen oder Krankheitsphasen von anderen Erfahrenen (Genesungsbegleiter*innen und Menschen mit Krisenerfahrungen sowie Angehörige) beraten oder begleiten lassen.

Die technische Mindestvoraussetzung bei Ratsuchenden ist ein Telefon (Festnetz oder Handy). Mit Datenvolumen für das Internet und einem mobilen Endgerät (Handy, Standcomputer, Notebook oder Tablet) können alle Beratungskanäle (E-Mail, Chat, Videoberatungen) genutzt werden.

Montags und donnerstags erreichen Sie die "Digitale Beratung und Begleitung per Telefon" von 14:00 bis 18:00 Uhr unter der Telefonnummer 0176 – 163 741 59. Die "Digitale Beratung und Begleitung per E-Mail, Chat und Videochat" erreichen Sie unter der Website und über unsere APP DiBB M-V. Sie können per Telefon, E-Mail, Chat und Videochat einen Termin und Folgetermine vereinbaren.



WAS

In einer digitalen **Beratung** erhalten Sie Informationen zu Beratungsstellen, Therapieformen oder ähnlichem in Ihrer Nähe. Merkmale der digitalen Beratung sind, dass sie terminlich begrenzt sind und Informationscharakter haben.

In einer digitalen **Begleitung** können Sie regelmäßige Gespräche in Krisenzeiten oder Zeiten des Übergangs erhalten. Merkmale der digitalen Begleitung sind, dass sie terminlich nicht begrenzt sind und Entlastungscharakter haben.

Sowohl für die digitale Beratung, als auch für die digitale Begleitung gelten, dass sie für Sie gratis, ein Angebot für Menschen in psychischen Krisensituationen, für Angehörige und Freunde darstellen sowie an insgesamt zwei Tagen in der Woche live verfügbar sind. Die Angebote können anonym in Anspruch genommen werden. Auf Wunsch rufen wir sie gerne zurück. Auf unserer Website erhalten Sie außerdem Informationen für akute Krisen.

EX-IN M-V strebt die Förderung der "Digitalen Beratung und Begleitung" durch Menschen mit stabilisierten psychischen Erkrankungen für Menschen mit psychischen Erkrankungen in Krisenzeiten an (Peer-to-Peer Kontext).

Durch Abschlüsse von Kooperationsvereinbarungen mit Kliniken, Organisationen und anderen Unternehmen, kann eine regelmäßige Verweiskultur auf das Angebot für Patient*innen oder Klient*innen etabliert werden. Dies kann z. B. bei Entlassungsgesprächen oder einem erhöhten Gesprächsbedarf durch die Aushändigung von Informationsmaterialien und einer Empfehlung der "Digitalen Beratung und Begleitung" im Peer-to-Peer Kontext erfolgen.

Damit streben wir die Etablierung eines wichtigen Standbeines für den Zugang zu diesem regelmäßig erreichbaren Angebot an. Vorteile liegen z. B. in der zielgerichteten Angebotsunterbreitung zur Entlastung von Versorgungslücken zwischen Klinikaufenthalt und psychiatrischer oder psychologischer Weiterbetreuung und bei vorübergehenden Versorgungsengpässen durch fehlende Therapieplätze. Gemeinsam soll die "Digitalen Beratung und Begleitung" perspektivisch zu einer wichtigen und tragfähigen Ressource entwickelt werden.

Durch die jeweils montags und donnerstags angebotene Beratung und Begleitung werden Informationen bereitgestellt, Unterstützung im Alltag, entlastende Gespräche, Förderung der Selbstständigkeit, die Festigung neu erlernter Verhaltensweisen, Hilfe zur Selbsthilfe, Mitwirkung beim Wiederentdecken eigener Stärken und die Vermittlung gesundheitsfördernder Haltungen gefördert.

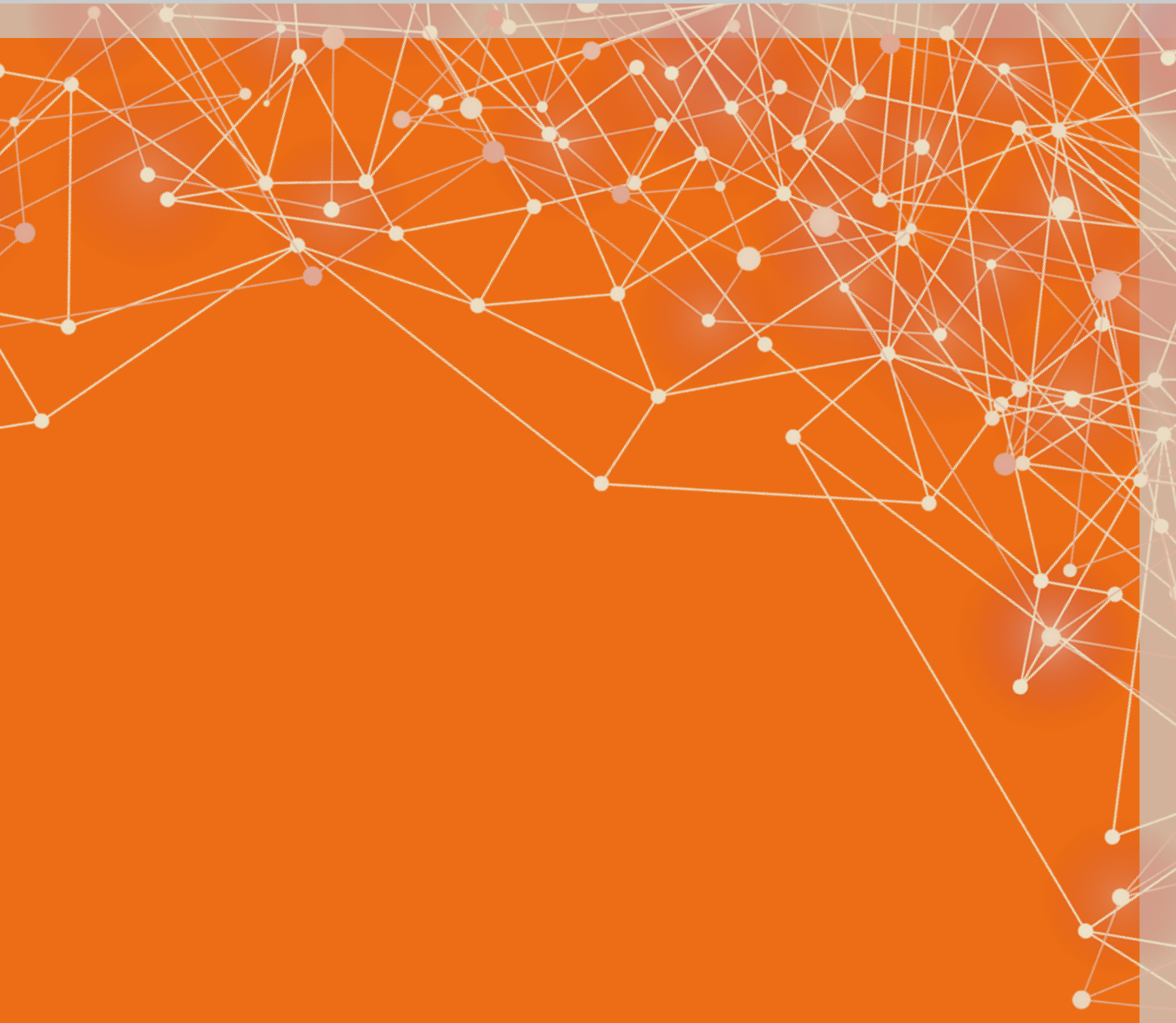
Um eine Niedrigschwelligkeit des Angebotes zu gewährleisten, bieten wir zwei Möglichkeiten der Kontaktaufnahme an. Zum einen können Betroffene die "Digitalen Beratung und Begleitung" selbstständig montags und donnerstags in der Zeit von 14 bis 18 Uhr, auch an Feiertagen, erreichen. Zum anderen besteht das Angebot eines Anrufes bei der betroffenen Person. Wenn der Wunsch eines Anrufes durch eine*n Berater*in / Begleiter*in besteht, ist dieser Wunsch mittels E-Mail an uns weiterzuleiten. Der Datenschutz wird dabei gewährleistet.

Die Kooperationspartner*innen erhalten regelmäßig Informationsmaterialien (Flyer, Broschüren, Plakate). Das Material wird an Betroffene übergeben und begleitet mit einer Erläuterung zur "Digitalen Beratung und Begleitung" im Peer-to-Peer Kontext, um ein größtmögliches Verständnis für das Angebot und eine nachhaltige Etablierung des Projektes zu gewährleisten.

Für das Qualitätsmanagement des Projektes erfolgt eine quartalsmäßige Vermittlungserfassung.

Die Kommunikationsstruktur zwischen den Kooperationspartner*innen wird über E-Mail und Telefon gestaltet.

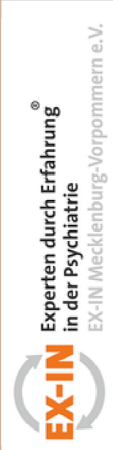
Wenn Sie an einer Kooperation zwischen Ihrer Organisation bzw. Unternehmen und EX-IN M-V interessiert sind, informieren Sie uns gerne unter der E-Mail-Adresse digitaleberatung@ex-in-mv.de oder über das EX-IN M-V Büro unter der Telefonnummer 0381 – 29497617.



Mecklenburg-Vorpommern
Ministerium für Soziales,
Gesundheit und Sport



Gefördert durch die
**Aktion
MENSCH**



Experten durch Erfahrung
in der Psychiatrie

EX-IN Mecklenburg-Vorpommern e.V.

