

Ergotherapie meets EX-IN

Im Jahr 2014 startete die Malteser-Johanniter-Johanneshaus gemeinnützige GmbH ein innovatives Projekt in der ergotherapeutischen Gruppenarbeit unter der gemeinsamen Leitung eines Ergotherapeuten und einer zertifizierten EX-IN Genesungsbegleiterin. Die erste Gruppe Recovery 1.0 begann Anfang 2014, derzeit befindet sich das Angebot im dritten Durchlauf "Recovery 3.0".

Im vorliegenden Modellversuch der Praxis für Ergotherapie mit psychiatrischem Schwerpunkt stehen Prävention und Gesundheitsförderung im Fokus der Arbeit. Lebensumfeld-Beratung und –Befähigung sowie Umwelthanpassung kommen hierbei eine besondere Bedeutung zu. Hierbei werden Ansätze und Methoden aus der Ergotherapie und neue europäische Ansätze der psychiatrienerfahrenen Genesungsbegleitung (EX-IN: Experienced Involvement) sowie verschiedene Gruppenmodelle zu einem neuen Recovery – Konzept zusammengeführt.

Die besondere Qualität des therapeutischen Teams „ Fachkraft und EX-IN Genesungsbegleitung“ ist, die Gruppe themenzentriert in einen inspirierenden Austausch zu bringen. Mit den inhaltlichen Bezügen aus der EX-IN Methodik geht es um die personenbezogene Erschließung gesundheitsfördernder Haltungen mit konkretem Handlungsbezug zum Alltag. In der gemeinsamen Leistung durch Ergotherapeut und Genesungsbegleiterin kann modellhaft die fachlich unverzichtbare Augenhöhe authentisch vorgelebt und wirksam eingesetzt werden. Darüber hinaus ist die Genesungsbegleiterin eine Brückenbauerin zu den Teilnehmern.

Inhaltlich erschließt sich die Gruppe interaktiv (Empowerment) motivierende Befähigung zu selbständigem und selbstbestimmten Handeln im Sinne der eigenen Genesung und Teilhabe. Des Weiteren werden Strategien der Stressbewältigung im Diskurs mit den Teilnehmern vorgestellt, diskutiert und mit Blick auf das eigene Leben der Teilnehmer reflektiert. Die Gruppenmitglieder haben daraufhin die Möglichkeit, das Erlernte eigenverantwortlich zu erproben und in ihren Alltag zu integrieren. Bewährte Problemlösungs- und Bewältigungsstrategien werden von Betroffenen vorgestellt, personenzentriert geprüft und individuell modifiziert. Soziale Kompetenzen werden mit persönlichem Bezug als für die Genesungsperspektive wirksam identifiziert. Auf diesem Hintergrund erfolgt die Befähigung zum Umgang mit Emotionen und Verhalten. Die Kombination von professionellem Wissen und psychiatrienerfahrenem Handeln leistet hier auch einen emanzipatorischen Auftrag; die psychische Erkrankung in ihrer Individualität zu erkennen, verstehen und positiv besetzt zu integrieren. Die Erfahrung aus den Gruppensitzungen zeigt, dass die Gruppenmitglieder eine angemessene Kommunikationsstruktur - und Atmosphäre entwickeln, in der es jedem möglich wird, zielgerichtete Inhalte zu filtern und für sich persönlich zu nutzen. Oft waren es kleine Stichpunkte, die zur kreativen Entwicklung einer Problemlösung beitrugen und erfolgreich umgesetzt wurden.

Auf der geschilderten Grundlage wird gezielt ein Gruppenmilieu geschaffen, das Veränderung ermöglicht. Von dieser wertschätzenden Atmosphäre in einem

angemessenen Setting kann die Gruppe maßgeblich profitieren. Der Mensch als ganzes wird hier in Augenhöhe angenommen, so wie er ist, egal in welcher Lebensphase er sich befindet. Das Ich Wissen psychiatrieeffahrener Menschen wird intensiv zum Wir-Wissen verbunden, - dialogisch verbunden mit Fachwissen des Ergotherapeuten -, um eine jeweils individuell selbstwirksame Lebensqualität zu realisieren.

Überblick

Die Gruppe findet einmal wöchentlich für 2 Stunden statt. Zielgruppe des neuen Angebotes sind Menschen mit psychischen Erkrankungen, die sich in einem Frühstadium der Erkrankung befinden, bei denen die Eindämmung und das Fortschreiten der Erkrankung im Sinne einer Chronifizierung im Vordergrund stehen (Sekundärprävention). Und Menschen mit psychischen Erkrankungen bei denen nach Akutbehandlung oder der Manifestation ihrer Erkrankung weitere Folgeschäden und Rückfälle verhindert werden sollen. (Tertiärprävention).

Für den Erfolg der Gruppe ist wesentlich, dass die Teilnehmer als Voraussetzung die Befähigung zur Selbstreflexion sowie Dialogfähigkeit mitbringen und diese sich nicht in einer akuten Krise befinden.

Folgende Ziele können exemplarisch in der Gruppe verfolgt werden:

- Einen besseren Umgang und ein besseres Verständnis bezüglich der psychischen Erkrankung entwickeln sowie deren Bewältigung.
- Der Erhalt und die Verbesserung der Alltagsbewältigung und eines situationsgerechten Verhalten.
- Die Wiedererlangung von Selbstvertrauen und Handlungskompetenz.
- Stärkung der Kreativität im Sinne von Problemlösungsverhalten und Entwicklung von Anpassungsstrategien.
- Erhalt und Verbesserung von Fähigkeiten in der zwischenmenschlichen Interaktion und Kommunikation.

Zum Abschluss dieses kurzen Einblicks möchten wir mit ein paar gesammelten Zitaten der Teilnehmer enden:

„ Als ich es zugelassen habe und darauf eingegangen bin, fühlte ich mich verstanden“.

„ Ich habe viele kleine Ziele erreichen können“.

„ Man wird wahrgenommen und ernstgenommen“.

„ Ich bin wieder auf dem Weg“.

„ **Ich kann „ES“ doch behalten, ich muss nur lernen, damit umzugehen“.**