



Workshop Reihe für Angehörige psychisch erkrankter Menschen

Informationsveranstaltung Würzburg

14. Januar 2017

Eva Ziegler-Krabel/Klaus Nuißl, EX-IN Trainer



1

Gründe für die Workshop Reihe

Als Ergänzung zu psychoedukativen Kursen:

- **Eigene Gefühle, Nöte**, Umstände stehen im Vordergrund.
- **Eigene Worte und Bilder** dafür finden.
- Unterstützung für mehr **Selbstbestimmung und Lebensfreude**.
- Bewußteres Erleben und Gestalten der **eigenständigen Rolle einer begleitenden Angehörigen**.

Eva Ziegler-Krabel/Klaus Nuißl, EX-IN Trainer



2

Leitgedanken

- Jeder hat ein Potenzial zur Genesung, dies meint nicht: „zurück zum vorherigen Zustand“, sondern ein um das verarbeitete psychische Erleben reichere Sein,
- Hoffnung auf positive Veränderung,
- Jeder trifft eigenverantwortlich seine Lebensentscheidungen,
- Hilfreiches bzw. nicht so hilfreiches Handeln erleben im Austausch mit anderen.
- „Kultur der Möglichkeiten“, Respekt für das Erleben und die Haltung anderer - ungewöhnliches Verhalten als Lebensäußerung, verstehen, weniger in den Kategorien von Krankheit und Symptomen denken.

Eva Ziegler-Krabel/Klaus Nuißl, EX-IN Trainer



Ziele der Workshop Reihe

- Vielschichtigkeit individueller Genesungswege erfahren,
- Kennenlernen bereits erprobter hilfreicher Haltungen & Strategien
- Eigene Erfahrungen & Verwicklungen überdenken und von verschiedenen Seiten beleuchten,
- Die eigenen Stärken und Bedürfnisse kennen, „Freundschaft mit sich selbst“ schließen, an Lebendigkeit und Selbstbestimmung gewinnen,
- Selbstbewußtere, eigenständig Angehörigenrolle definieren zur erfolgreichen Beziehungsgestaltung und trialogischen Beratungstätigkeit.

Eva Ziegler-Krabel/Klaus Nuißl, EX-IN Trainer



Was bringen Teilnehmer mit?

- Erfahrung als Angehörige_r/Zugehörige_r eines psychisch erkrankten Menschen.
- Bereitschaft diese zu überdenken, zu beleuchten und mit anderen zu teilen.
- Offenheit für und Neugier auf die Geschichten der anderen.
- Interesse an respektvollem Austausch.
- Selbsthilfeeerfahrung bzw. Offenheit, diese kennen zu lernen.
- Triologererfahrung bzw. Neugier darauf.

Eva Ziegler-Krabel/Klaus Nuißl, EX-IN Trainer



5

EX-IN Methodik

- Mehrstufiger Reflexions- und Austauschprozess – vom ICH- über das DU- zum WIR-Wissen – in Eigen-, Gruppen- und Plenumsarbeit.
- Inhalt und Ablauf bestimmen wesentlich die TeilnehmerInnen mit ihren Erfahrungen.
- Theorie-Input erfolgt, wenn nötig, immer auf die vorhandenen Erfahrungen bezogen.
- Moderation durch ein Tandem von EX-IN Trainern mit zwei unterschiedlichen Erfahrungshintergründen, d.h. in dieser Reihe durch eine Angehörige und einen Psychiatrie-Erfahrenen.

Eva Ziegler-Krabel/Klaus Nuißl, EX-IN Trainer



6

Workshop Inhalte

11. März 2017

Erfahrungen: ein gelingendes, selbstbestimmtes Leben ist möglich – Recovery

„Gar nicht krank ist auch nicht gesund“ (Karl Valentin)

- Wann fühle ich mich gesund?
- Was verstehe ich eigentlich unter Gesundheit?
- Was beeinflusst Gesundheit & Wohlbefinden?
- Kann man nur entweder gesund oder krank sein?
- Kann Krankheit sinnhaft sein?
- Welche Strategien & Ressourcen kenne ich, um mir Gesundheit & Wohlbefinden zu erhalten?

Eva Ziegler-Krabel/Klaus Nuißl, EX-IN Trainer



7

Workshop Inhalte

1. April 2017

Haltungen zur Förderung von Selbstwirk- samkeit- Empowerment

- Die eigenen Bedürfnisse, Wünsche, Fähigkeiten, Interessen, Ressourcen... entdecken
- Unter welchen Bedingungen gelingen mir gute voranbringende Entscheidungen und Schritte?
- Wann fühle ich mich macht- und einflußlos? Welche Abhängigkeits- bzw. Machtgeflechte behindern mich?
- Loslassen? Oder besser: Aushalten?
- Wie werde und bleibe ich Kapitän im eigenen Boot?

Eva Ziegler-Krabel/Klaus Nuißl, EX-IN Trainer



8

Workshop Inhalte

13. Mai 2017

Erfahrungen mit teilhabeförderlichen und -hinderlichen Faktoren in Umfeld und Hilfesystem

- Erstbegegnung mit der psychiatrischen Diagnose – Auswirkung auf eigene Person & Lebensgestaltung.
- Erfahrung mit Reaktionen in: Öffentlichkeit, Umfeld, Familie, Beruf, Psychiatrie/Sozialpsychiatrie.
- Erfahrung mit Bewältigungs- und Handlungsstrategien.
- Selbsthilfe-/Selbstorganisationsangebote.
- Inklusion: Was müsste sich für mich ändern? Was kann ich dafür tun?

Eva Ziegler-Krabel/Klaus Nuißl, EX-IN Trainer



9

Workshop Inhalte

17. Juni 2017

Ein gelingendes, selbstbestimmtes Leben ist möglich – Erfahrung mit Genesung

Hoffnung, Zuversicht für ein gelingendes, selbstbestimmtes und zufriedenes Leben:

- Recovery Geschichten und Interviews.
- Gelingendes Leben – was heißt das für mich?
- „Jeder hat das Potenzial zu genesen“ was bedeutet das für mein Denken & Handeln?

Eva Ziegler-Krabel/Klaus Nuißl, EX-IN Trainer



10

Workshop Inhalte

22. Juli 2017

3 Perspektiven auf dieselbe Sache – Trialog

- Die subjektive Seite psychisch erkrankter Menschen und die Sicht professionell Tätiger kennen und schätzen lernen.
- Wirksame, weil gemeinsam gefundene, erarbeitete und getragene Entscheidungen ermöglichen.
- Das Hineindenken in die Sicht des jeweils anderen hilft vielfältig auf individueller, sozialer und gesellschaftlicher Ebene.

Eva Ziegler-Krabel/Klaus Nuißl, EX-IN Trainer



11

Workshop Inhalte

quer über die Module hinweg

- Kommunikation ist das A & O. Wie läuft das ab? Wie gelingt sie, welche Fallen gilt es zu meiden?
- Sich selber gut zu kennen ist eine wichtige Voraussetzung für eine gute Gestaltung von Kommunikation und Beziehungen.
- Erarbeitung von Fragen an Psychiatrie-Erfahrene und an Professionelle für Austausch im Modul Trialog,
- Gruppenausarbeitungen zu Themen aus der Workshop Reihe.

Eva Ziegler-Krabel/Klaus Nuißl, EX-IN Trainer



12

Workshop Inhalte

16. September 2017

Abschluss:

- Vorstellung der thematischen Gruppenausarbeitungen.
- Résumé.
- Ausblick

Eva Ziegler-Krabel/Klaus Nuißl, EX-IN Trainer



13

Rahmenbedingungen

- Als Reihe buchbar, Besuch Einzelmodul nicht vorgesehen
- Zeitrahmen: Ein Samstag/Monat 10:00 bis 16:00 h
- Ort: Robert Kümmert Akademie
- Kosten 50 €/Modul

Eva Ziegler-Krabel/Klaus Nuißl, EX-IN Trainer



14

Der Mensch wird am „DU zum ICH“

(Martin Buber)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Eva Ziegler-Krabel/Klaus Nuißl, EX-IN Trainer



15