

## Grundannahmen

- Jeder Mensch  
... hat das Potenzial  
zur Genesung.
- Jeder Mensch  
... kann grundsätzlich  
eigenverantwortlich  
handeln.
- Jeder Mensch  
... kann und soll an eigenen  
Entscheidungen, die ihn\*sie  
betreffen, beteiligt sein.
- Jeder Mensch  
... weiß, was hilfreich  
für ihn\*sie ist.

Textquelle: EX-In Deutschland - [www.ex-in.de](http://www.ex-in.de)

### Kontakt:

Bei Interesse an einem Termin bei unseren Peer-Beratenden wenden Sie sich direkt an Ihre\*n Coach\*in.

### Persönlich, per E-Mail oder Telefon:

Haus für Gesundheit und Arbeit  
Stresemannstraße 161  
22769 Hamburg

040 25 49 96 – 414  
[kontakt@hgua-hamburg.de](mailto:kontakt@hgua-hamburg.de)

Mo. + Fr., 9 - 12 Uhr  
Di., 9 - 12 u. 16 - 18 Uhr  
Do., 9 - 12 u. 14 - 16 Uhr



## Peer-Beratung durch Genesungsbegleitung

IM HAUS FÜR GESUNDHEIT UND ARBEIT

In Kooperation mit

**jobcenter**  
team.arbeit.hamburg



Projektpartner



**Bundesagentur für Arbeit**  
Agentur für Arbeit Hamburg

**Berufliches Trainingszentrum**  
Hamburg



**hamburger arbeit**  
... für soziale Perspektiven

**Hamburg** | Sozialebehörde



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Genesungsbegleitende

... sind Menschen mit eigenen Erfahrungen im Bereich psychischer Belastungen.

- Viele haben eigene Erlebnisse in der Psychiatrie und mit dem Hilfesystem gemacht.
- Die meisten von ihnen haben selbst Therapieerfahrungen.
- EX-IN-Genesungsbegleitende haben eine einjährige Qualifizierung erfolgreich absolviert.
- Sie haben gelernt, das eigene Erfahrungswissen hilfreich für Nutzende und den gesamten Beratungsprozess einzubringen.
- Das Besondere ist, dass Genesungsbegleitende selbststoffentartig arbeiten und auf anderen Ebenen Bezug nehmen können.

**Weil Genesungsbegleitende selbst vieles von dem, was Nutzende durchmachen, selber erlebt haben.**

## Wozu ist die Einbeziehung von Psychiatrie-Erfahrenen hilfreich?

**Der Fokus unserer Arbeit liegt auf den gesunden Anteilen jedes Menschen. Jeder Mensch ist Experte\*in für sich selbst.**

- Unsere Aufgabe sehen wir darin, Menschen auf dem Weg zur Genesung und zur Übernahme von Eigenverantwortung zu begleiten.
- Dabei gehen wir von einem dynamischen Begriff von Gesundheit aus.
- Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit und mehr als der von der WHO beschriebene Begriff von Wohlempfinden.
- Gesundheit sehen wir als einen Prozess der inneren Entfaltung, hin zu einer persönlichen Vision von Wohlergehen.
- Dies kann auf den unterschiedlichsten Ebenen (materiell, emotional, mental, sozial, spirituell etc.) stattfinden.

Zahlreiche Untersuchungen haben nachgewiesen, dass die Beteiligung Psychiatrie-Erfahrener in Forschung, Ausbildung und in psychiatrischen Diensten einen großen Einfluss auf die Verbesserung der Angebote hat.

Psychiatrie-Erfahrene verfügen über ein großes Wissen zu unterstützenden Haltungen, Methoden und Strukturen, das bisher kaum in die bestehende Versorgung einfließt.

## Die Einbeziehung von »Expert\*innen aus Erfahrung« leistet einen wichtigen Beitrag:

- zu einem erweiterten Verständnis psychischer Störungen
- zu neuem Wissen über genesungsfördernde Faktoren in der Psychiatrie
- zur Entwicklung neuer Methoden