



Hilfe für Menschen mit psychischen
Erkrankungen / Beeinträchtigungen

So funktioniert EX-IN

Ich hebe den zersplitterten Spiegel auf und betrachte mich darin.

Plötzlich erkenne ich fremde Gesichter von Seelenverwandten.

In ihren Augen spiegeln sich kaleidoskopartig* neue Facetten meines Selbst.

Ich suche eine passende Verwendung für meinen neuen Bewusstseins-Spiegel.

Ehe ich mich versehe, wird er zu einem Rückspiegel, der mein Vorwärtskommen sicherer macht.

Quelle: Buch „Vom Ich-Wissen zum Wir-Wissen“
Bettina Jahnke Paranus Verlag

*) ein bunter Wechsel verschiedener Bilder
und Eindrücke

Kontaktdaten:

Angelika Pfäuser

Psychosozialer Pflegedienst Tirol
Anichstraße 4, 2. Stock
6020 Innsbruck
Tel. 0676-835538715

kontakt@psptirol.org

www.psptirol.org

Unsere Peer-Beratung findet auf Anfrage statt



ZVR-Zahl: 27765655

Der Falter ist in leicht verständlicher Sprache verfasst

Peer-Beratung für Menschen mit psychischer Krisenerfahrung



Möchtest Du
mit einem Menschen reden,
der selbst Krisen- und
Genesungserfahrung hat?



EX – IN Experienced Involvement
(= Einbeziehung Psychiatrieerfahrener)

Dein Leben. Dein Genesungsweg.
Mutig vorwärts schauen und gehen.

Genesung ist möglich...
Entdecke und befreie Dein
Genesungspotential.

Gehe Deinen eigenen Genesungsweg.

Deine Hoffnung auf Genesung lebt...
Hoffend leben.
Aktiv genesen.

Entdecke Deine persönlichen
Stärken und Fähigkeiten...

Gestalte Dein Leben mit Deinen
persönlichen Stärken und Fähigkeiten.

Peer-BeraterInnen – Qualifikation

- einjährige EX – IN Qualifizierungsmaßnahme
- persönliche Krisen- und Genesungserfahrung

Peer-Beratung

- persönliches Einzelgespräch
- Gesprächsdauer ca. 1 Stunde
- kostenlos und vertraulich

Die Peer-Berater*innen werden durch
regelmäßiges Coaching begleitet.

Das Peer-Beratungsangebot richtet sich
sowohl an Menschen, die bisher noch
keinen Kontakt mit sozialpsychiatrischen
Einrichtungen hatten, als auch an
Menschen, die bereits
sozialpsychiatrische Hilfe in Anspruch
nehmen.

Mögliche Beratungsinhalte

- Den subjektiven Sinn seelischer Erschütterungen entdecken
ermöglicht eine leichtere Akzeptanz und Einbeziehung der Krisenerfahrung in die eigene Lebensgeschichte
- Miteinander innere und äußere Lebenswirklichkeiten und Erfahrungen teilen
ermöglicht Verständnis durch eigene Erfahrungen
- Distanzschaffende Worte und entsprechendes Verhalten verstehen und aushalten
ermöglicht, persönliche Abneigungen zu hinterfragen
- Miteinander kreative und / oder bewährte Lösungen finden
ermöglicht, persönliche Bewältigungsstrategien zu entwickeln
- Austausch mit einem Menschen, der selbst schwere seelische Erschütterungen erlebt und bewältigt hat
wieder Hoffnung schöpfen können