



Programm und Kursdokumentation

Factsheet EX-IN Weiterbildung

Jeder Mensch hat das Potenzial zur Genesung.

Jede Person kann Verantwortung übernehmen und an allen Entscheidungen, die sie betreffen, beteiligt sein.

Jeder Mensch weiss selbst, was hilfreich für ihn ist.

EX-IN Netzwerk Gesundheit ® ist eine eingetragene Marke der Netzwerk Gesundheit (Schweiz) AG, welche sich am Curriculum von EX-IN Deutschland e.g. und den Standards von EX-IN Schweiz orientiert.

Wir orientieren uns zudem an der «Charta für transparente Kursausschreibungen» vom SVEB.

Programmbeschreibung

Zielgruppe

Menschen, die über eigene Erfahrungen mit psychischer Krankheit und Genesung verfügen und diese in verschiedenen Bereichen der Begleitung von Menschen in psychischen Krisen, in der Bildung wie auch in der Öffentlichkeitsarbeit, reflektiert einbringen wollen.

Intention und Ziele

Die EX-IN Fortbildung hat das Ziel, die Erfahrungen von Menschen mit psychischen Krisen als wertvolle Ressource nutzbar zu machen. Teilnehmende werden befähigt, ihr eigenes Erfahrungswissen reflektiert einzusetzen, um andere Betroffene auf ihrem Genesungsweg zu unterstützen, trialogische Zusammenarbeit mit Angehörigen und Fachkräften zu fördern und Empowerment sowie Teilhabe im psychosozialen System zu stärken. Dabei steht eine recovery-orientierte Haltung im Mittelpunkt, die Hoffnung, Ressourcenorientierung und individuelle Wege zur Gesundung in den Vordergrund stellt.

Aufbau und Inhalte

1. *Stärkung der eigenen Ressourcen und Reflexion* – Die Basismodule fördern Selbstbewusstsein, Empowerment und Genesungsorientierung, indem persönliche Erfahrungen bewusst reflektiert und als Ressource genutzt werden.

2. *Vermittlung von Wissen und Methoden* – Teilnehmende lernen Konzepte wie Salutogenese, Recovery, Trialog und Assessment kennen und entwickeln praktische Kompetenzen für Beratung, Begleitung und Krisenunterstützung.
3. *Förderung von Teilhabe und Fürsprache* – Die Module befähigen dazu, sich für Betroffene einzusetzen, ihre Interessen zu vertreten und Beteiligung im psychosozialen System zu stärken.
4. *Professionalisierung und Weitergabe von Erfahrung* – Aufbauend auf Selbsterfahrung werden Fähigkeiten in Lehre, Forschung und Präsentation entwickelt, um Erfahrungswissen strukturiert in Praxis und Institutionen einzubringen.

Vorgehen und Methode

«Erfahrungsbasiertes Lernen» und die Entwicklung von WIR-Wissen steht bei EX-IN im Zentrum. Durch den Austausch der Erfahrungen in der Gruppe erweitert sich das subjektive ICH-Wissen zu einem gemeinsam verstandenen WIR-Wissen.

Mittel und Medien

Der Kurs erfolgt im Präsenzunterricht ergänzt durch online-basiertes Heimstudium mittels MS-Teams. Im Unterricht werden Folienpräsentationen, Flipchart, Pin-Wände, Moderationsmaterialien und Weiteres verwendet.

Qualifikation und Kompetenzen

Ein EX-IN Absolvent, eine EX-IN Absolventin erwirbt eine Mischung aus persönlichen, sozialen und fachlichen Kompetenzen, die auf dem eigenen Erfahrungswissen beruhen und professionell eingesetzt werden können:

- *Reflexions- und Selbstkompetenz* – die Fähigkeit, die eigene Psychiatrie- und Genesungserfahrung bewusst zu reflektieren und als Ressource einzusetzen.
- *Kommunikations- und Beziehungskompetenz* – empathisches Zuhören, wertschätzen der Austausch sowie Begleitung auf Augenhöhe.
- *Unterstützungs- und Beratungskompetenz* – Methodenkenntnisse, um Menschen in Krisen, Genesung und Alltagsbewältigung zu begleiten.
- *Trialogische Kompetenz* – Vermittlung und Zusammenarbeit zwischen Betroffenen, Angehörigen und Fachkräften.
- *Fürsprache und Empowerment* – Betroffene stärken, ihre Interessen vertreten und Teilhabe fördern.
- *Didaktische und forschende Kompetenz* – Erfahrungswissen in Bildung, Fortbildung und Forschung einbringen und weitergeben.
- *Team- und Organisationskompetenz* – Mitarbeit in multiprofessionellen Teams, Verständnis von Strukturen im Gesundheitswesen.

Unser Kursangebote in deutscher Sprache

- Zertifikatslehrgang EX-IN Netzwerk Gesundheit ® «Genesungsbegleiter*in»

Kurs und Inhalt

Titel EX-IN Genesungsbegleiter*in

Kurzbeschreibung

EX-IN steht für *Experienced Involvement* und bezeichnet ein europaweit etabliertes Qualifizierungsprogramm für Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung. Ziel ist es, das eigene Erfahrungswissen professionell einzusetzen, um andere Betroffene auf ihrem Genesungsweg zu begleiten, Strukturen im Gesundheitssystem mitzustalten und den Dialog zwischen Betroffenen, Angehörigen und Fachkräften zu fördern. Die Ausbildung vermittelt theoretisches Wissen, Selbstreflexion und praktische Methoden in Basis- und Aufbaumodulen. Absolventinnen können als «EX-IN Genesungsbegleiterinnen» in Kliniken, sozialen Einrichtungen oder in der Selbsthilfe tätig werden und tragen so zu mehr Teilhabe, Empowerment und Recovery-Orientierung bei.

Inhalte: Die *Basismodule* bieten eine fundierte Einführung in zentrale Themenfelder für Genesungsbegleitung auf Erfahrungsbasis:

- Erkennen von Wegen zur Erhaltung und Stärkung von Gesundheit und Wohlbefinden;
- Stärkung der Fähigkeit, eigene Ressourcen zu erkennen und Befähigung diese aktiv zu nutzen;
- Fördert des Austausches von persönlichem Erfahrungswissen und Beteiligung im System;
- hilft die unterschiedliche Perspektiven auf Heilung und mögliche Wege durch Krisen zu verstehen;
- bringt Betroffene, Angehörige und Fachpersonen ins Gespräch, um gemeinsam Verständnis und Kooperation zu fördern.

Die *Aufbaumodule* vertiefen das eigene Erfahrungswissen und erweitern die Kompetenzen in professioneller Begleitung:

- Fokussierung auf die Reflexion der persönlichen Geschichte, der eigenen Werte und Verletzlichkeiten;
- Schulung, Interessen von Menschen mit Psychiatrieerfahrung zu erkennen und wirksam einzubringen;
- Vermittlung von Methoden, um Bedürfnisse und Ressourcen bei Einzelnen systematisch zu erfassen;
- gibt Werkzeuge für Unterstützung, Begleitung und Beratung im Alltag zur Hand;
- befasst sich mit Strategien, um in akuten Situationen Stabilität und Sicherheit zu gewährleisten;
- öffnet den Blick auf Weitergabe von Wissen, Fortbildungen und wissenschaftliche Reflexion der Praxis;
- fasst Erlerntes zusammen und bietet Gelegenheit, die persönlichen Lern- und Erfahrungsergebnisse zu präsentieren.

Bereiche und Module

1. Salutogenese – Gesundheitsfördernde Haltungen
2. Empowerment – Selbstbefähigung
3. Erfahrung und Teilhabe
4. Recovery – Genesung
5. Trialog
6. Selbsterforschung“
7. Fürsprache
8. Assessment / Ganzheitliche Bestandsaufnahme
9. Beraten und Begleiten
10. Krisenintervention
11. Lernen, Lehren und Forschen
12. Abschluss-Präsentation und Zusammenfassung

Ort und Datum

Gemäss den aktuellen Ausschreibungen auf unserer Webseite:

- ex-in-netzwerkgesundheit.ch

Voraussetzungen

- ✓ Keine akute Krise
- ✓ Die Bereitschaft, sich auf Gruppenprozesse einzulassen
- ✓ Über die eigenen Erfahrungen sprechen zu können
- ✓ Eigene Erfahrungen mit dem psychiatrischen Hilfesystem
- ✓ Fähigkeit der Selbstfürsorge
- ✓ Ein bestehendes Netz, welches dich auch in Krisen trägt
- ✓ Finanzierung und Bezahlung des Kursgeldes bis zum Kursstart
- ✓ Deutsches Sprachniveau B1/2, schriftlich und mündlich
- ✓ Ab 21 Jahren oder voll entwickeltem allgemeinen Reflexionsvermögen
- ✓ Bereitschaft mindestens 11 von den 12 Modulen zu besuchen
- ✓ Ca. 300 Stunden Lernzeit zu Hause einzuräumen
- ✓ Anschliessende Absolvieren von 2 Praktika (40 + 80 Std.) im psychiatrische System
- ✓ Zudem die Teilnahme an Standortgesprächen

Abschluss

Während der Fortbildung sind zwei Praktika zu besuchen und zum Abschluss wird eine Portfolioarbeit erstellt, welche bewertet wird. Beim Versäumen eines Moduls ist eine Einreiche-Arbeit zu verfassen; der Besuch der restlichen Module gehört, nebst den beiden Praktika und dem Portfolio, zu den Abschlusskriterien. Bei erfolgreichen Absolvieren der Fortbildung wird ein

Zertifikat
EX-IN Netzwerk Gesundheit ®
«Genesungsbegleiter*in»

auf den Namen des Kandidaten, der Kandidatin ausgestellt. EX-IN ist in der Schweiz zum Teil ein Erfordernis, um in Institutionen als Genesungsbegleiter*in arbeiten zu können.

Kosten und Geschäftsbedingungen

Der Kurs wird zu den Bedingungen gemäss den separaten Dokumenten vom Veranstalter durchgeführt:

- Allgemeine Geschäftsbedingungen AGB
- Allgemeine Kursbedingungen AKB
- Datenschutzerklärung

Die **Kurskosten betragen CHF 7'458.90*** (inkl. MWST von 558.90 Franken) worin auch die Zertifizierung sowie die online-Lehrmittel vom Trainerteam enthalten sind.

**Preisangaben ohne Gewähr, Preisänderungen bleiben vorbehalten.*

Form und Struktur

Das Bewerbungsverfahren und die Kursmodule finden im Präsenzunterricht statt, wobei die Information online erfolgen kann:

- Besuch Informationsveranstaltung
- Teilnahme an Bewerbertage und anschliessender Entscheid über die Teilnahme
- 1tes Modul* an 3 Tagen
- 11 weitere Module* zu 3 Tagen (inklusive Feier beim letzten Modul)
- ca. 300 Stunden Lernzeit zu Hause
- mind. ein individuelles Standortgespräch (Coaching)

**pro Modul 22 Stunden inklusive Mittagsausen*

Beginnend mit Kurs 3 werden pro 12 Monate 3 Kurse verteilt auf die Standorte Bern und Zürich geplant. Im Verhinderungsfall können Module und Modultage kostenlos an weiteren Kursen oder bei EX-IN Schweiz nachgeholt werden.

Information zu Kursleitenden und Rahmenbedingungen

Die Kurse werden mit 22 Teilnehmenden durchgeführt. Die einzelnen Module werden jeweils durch zwei EX-IN Trainer durchgeführt, einer Fach- und einer Erfahrenen-Person. Die Kurse können mit entsprechender Stellvertretung co-doziert werden.

Kontakt und Beratung



Kursadministration

Kontakt MannaR Baldissin

E-Mail ex-in@ngch.ch

Mobil n/a

(Sprechstunde i.d.R. Dienstagnachmittag bis Donnerstag)

Postanschrift:

Netzwerk Gesundheit (Schweiz) AG

Stichwort «EX-IN»

Spitalgasse 28, CH-3011 Bern

Home-Page:

ex-in-netzwerkgesundheit.ch

ÄNDERUNGEN BLEIBEN VORBEHALTEN.

(Ausgabe AR vom 24.09.2025)

Dieses Dokument als PDF downloaden:

evtl. aktualisierte Version

