

## redaktion

---

**Von:** redaktion  
**Gesendet:** Freitag, 31. Januar 2025 11:38  
**An:** vorstand; akademie; Info  
**Cc:** redaktion  
**Betreff:** EX-IN Thüringen Newsletter 2025-01

Sehr geehrte Mitglieder, Absolventinnen und Absolventen, liebe Befreundete,  
das neue Jahr hat gerade begonnen und schon ist der Januar wieder passé.

Eine große Veränderung hat der Monat gebracht: unsere liebe Kollegin Anja Drankowski, die sich lange Jahre mit viel Herz und Tatkraft um die Koordination der EX-IN Ausbildung und vieles mehr gekümmert hat, wird uns verlassen, um in der Praxis als Genesungsbegleiterin zu arbeiten. Nun gilt es, eine große Lücke zu füllen – menschlich wie dienstlich.

Wieder und wieder begegnete mir im Gespräch mit Teilnehmenden und Interessierten oder auch bei unseren Visions- und Offenen Treffen, die Frage nach der beruflichen Perspektive nach Erreichen des Zertifikats. Dazu gibt es in diesem Newsletter nun eine neue Rubrik: „Im Porträt“. Hier stellen wir EX-INler\*innen als Mensch und als Genesungsbegleitende in ihrem beruflichen Umfeld vor. Den Anfang macht unser Kollege Brian, der übrigens am **26. Februar 2025 von 15 bis 16:30 Uhr** in der **Stadt- und Regionalbibliothek Erfurt am Domplatz 1** einen Vortrag zum Thema „**Stark bleiben: wie Philosophie und Wissenschaft helfen, Krisen zu meistern**“ halten wird. Ihr seid herzlich eingeladen.

Nun viel Spaß und Interesse beim Lesen

Ihr und Euer Falk Schlebeck



---

## Inhalt:

- Im Interview... Eileen Penneckendorf über ihre SHG „Selbstfindung – Seele sucht Heilung“
- EX-IN Wüste auf dem Vormarsch – in Naumburg tut sich was
- „Wir brauchen eine sprechende Psychiatrie“ – Kurzbiografie Dorothea Buck
- Im Porträt... Brian Lehmann

---

## Im Interview...



## **Eileen Penneckendorf über die SHG Selbstfindung – Seele sucht Heilung in Arnstadt**

**Falk:** Hallo Frau Penneckendorf, herzlich willkommen in unseren heiligen Hallen bei EX-IN Thüringen. Wir führen ja schon seit längerem einen recht regen Schriftverkehr miteinander wegen der Kooperation Ihrer Selbsthilfegruppe mit EX-IN Thüringen, aber livehaftig getroffen haben wir uns bisher nur einmal ganz kurz. Schön, dass wir uns heute endlich etwas besser kennenlernen.

**Eileen:** Das ist wahr und es ist eine sehr gute Zusammenarbeit. Ich danke Ihnen, Herr Schlebeck, für die Einladung und die Möglichkeit die SHG Selbstfindung - Seele sucht Heilung näher zu beleuchten.

**Falk:** Lassen Sie uns doch etwas teilhaben an Ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung, die Sie an die Arbeit in der Selbsthilfe herangeführt haben.

**Eileen:** Ich habe viele Jahre im Bereich Marketing/PR gearbeitet. Schon damals war ich dafür bekannt, ein offenes Ohr für die Probleme meiner Kolleg\*innen zu haben. Für fast 3 Jahre unterstützte ich haupt- und nebenberuflich Menschen im Bereich LebensNeuAusrichtung.

Aus gesundheitlichen Gründen musste ich erst einmal eine Pause einlegen. Aktuell freue ich mich auf den 10. Kurs zum EX-IN Genesungsbegleiter, der im April 2025 beginnt.

Persönlich habe ich lernen dürfen, mich immer wieder aufs Neue für mein Leben zu entscheiden, sei es nach meinem schweren Unfall, Erkrankungen oder traumatischen Erlebnissen.

Vor 30 Jahren fing ich an, mich mit dem Thema Persönlichkeitsentwicklung zu beschäftigen. Bis dato war ich der Meinung: es ist, wie es ist und daran kann man nichts ändern. Es war der Beginn einer Reise zu mir selbst, mit Höhen und Tiefen. Seitdem ist die Traumabewältigung zu meiner Passion geworden.

Ich habe sehr viel gelesen, gelernt und ausprobiert. Ich habe Mittel und Wege gefunden, um aus dem Hamsterrad herauszukommen bzw. mit Überforderungen klarzukommen. Dieses Wissen und Erfahrungen helfen mir, die Mitglieder bestmöglich zu unterstützen. In unserer Gruppe sprechen wir über eigene Erfahrungen mit Abhängigkeiten, Depressionen, Überforderungen, traumatischen Erlebnissen, sowie Folgeerkrankungen.

**Falk:** In Vorbereitung auf unser Treffen bin ich ins Sinnieren gekommen über Titel und Untertitel Ihrer SHG: Selbstfindung – Seele sucht Heilung. Führt Selbstfindung zu Heilung oder andersherum erfordert Heilung eine Suche nach dem eigenen Selbst?

**Eileen:** Eine wirklich interessante Frage. Ich möchte zuerst die Frage zum Titel und dem Untertitel beantworten.

So viele Menschen fühlen sich verloren, wissen nicht, wer sie sind, was sie ausmacht oder was sie tun sollen. Mit dem Wort Selbstfindung ermutige ich alle Menschen zu erkennen, dass sie mehr sind als ihre Erkrankungen, Erfahrungen und Erlebnisse. Mit jedem „Überwinden“ von Herausforderungen, Ängsten oder Problemen, werden sie feststellen, dass viel mehr in ihnen steckt, als sie vermuten.

Interessanterweise werden die Menschen selbstsicherer, weil sie erkennen, was sie ausmacht, sie werden weniger anfällig für das, was um sie herum passiert, das allgemeine Befinden verbessert sich und manche Krankheiten verringern sich sogar.

So würde ich sagen, beides ist richtig: sich selbst Erkennen fördert die Heilung und die Heilung kann geschehen, weil wir uns auf die Suche nach uns selbst gemacht haben. Manchmal braucht es lediglich ein Gespräch, manchmal Zeit und Hartnäckigkeit. Jeder Mini-Schritt, den wir in Richtung Heilung gehen, ist wichtig und richtig.

Ich möchte jedoch betonen, dass eine SHG kein Ersatz für eine Psychotherapie ist! Eine Selbsthilfegruppe ist ein guter Begleiter, jedoch dieser Weg muss von jedem selbst gegangen werden, weil jeder Mensch einzigartig ist. Es gibt nicht DEN einen Weg, der für alle gültig ist.

**Falk:** Schöne Antwort. Ich merke, ich bin mit dem Sinnieren ganz offenbar noch am Anfang.

Sagen Sie uns doch noch bitte, wie Interessierte Sie kennenlernen bzw. an der Gruppenarbeit teilnehmen können. Wann und wo treffen Sie sich, wie können potenzielle Mitglieder Kontakt aufnehmen?

**Eileen:** Sehr gern. Wer Interesse hat, schreibt mir bitte eine E-Mail ([shg@seele-sucht-heilung.de](mailto:shg@seele-sucht-heilung.de)), oder schickt mir eine Nachricht über WhatsApp oder Telegram (0171 3368352). Wir vereinbaren einen Termin, um uns kennenzulernen und mögliche Fragen zu beantworten. Wenn es von beiden Seiten aus passt, lade ich potenzielle Teilnehmer zum nächsten Treffen ein. Erst dann entscheiden sie sich, ob sie Mitglied in unserer SHG werden möchten. Wir treffen uns alle 14 Tage donnerstags, 16 Uhr im Frauen- und Familienzentrum (FFZ) in Arnstadt.

**Falk:** Prima. Dann so weit erstmal ganz großen Dank für Ihre Zeit und die anregenden Informationen. Ich freue mich, Sie in Zukunft während Ihrer EX-IN Weiterbildung öfter zu sehen.

**Eileen:** Ich habe zu danken. Vielen Dank, Herr Schlebeck.

(Das Interview führte Falk Schlebeck am 31. Januar 2025)

---

## EX-IN Wüste auf dem Vormarsch

### In Naumburg tut sich was

Wer hätte es gedacht? Im Burgenlandkreis tut sich was.

Sachsen-Anhalt war in punkto Genesungsbegleitung lange Zeit ein weißer Fleck auf der Landkarte – hier gibt es bisher nicht einmal einen EX-IN Landesverband.

Im November 2024 erhielt nun die Klinik für psychische Erkrankungen des SRH-Klinikums in Naumburg mit der EX-IN Ikone Dorothea Buck eine bedeutende Namenspatronin.

Der neue Name ist Programm: die Klinik steigt nun auch in die Genesungsbegleitung ein und hat Absolventin Antonia Klein aus Kurs 8 in diesem Monat eingestellt.

Wir wünschen ihr viel Erfolg und Freude bei der Arbeit.

---

# **“Wir brauchen eine sprechende Psychiatrie“**

## **Kurzbiografie Dorothea Buck**

Dorothea Buck hat die Entstehung und Entwicklung der Genesungsbegleitung in Deutschland über lange Jahre geprägt und mitgestaltet.

Sie war zwar eine zierliche Person, aber mit viel Herz und starkem Willen, die zeitlebens wie eine Löwin für eine „sprechende und menschliche Psychiatrie“ gekämpft hat.

Sie wurde 1917 in Naumburg geboren und erkrankte im Alter von 19 Jahren an einer Schizophrenie. Aufgrund dessen wurde sie in die „Von Bodelschwingschen Anstalten Bethel“ in Bielefeld eingewiesen.

Die Erlebnisse dort einer, wie sie es nannte, „sprachlosen Psychiatrie“ prägten sie für ihr gesamtes weiteres Leben.

Ebenfalls wurde sie mittels Rechtfertigung des perversen „Gesetzes zur Verhütung erbkranken Nachwuchses“ zwangssterilisiert.

In der Unmenschlichkeit der damaligen Psychiatrie wurden Erkrankte nicht als Menschen, sondern als „Ballastexistenzen für den Volkskörper“ betrachtet.

Mit Patienten wurde meist überhaupt nicht gesprochen – nur über sie.

Den Massenmord durch die Euthanasiemaßnahmen des Dritten Reiches überlebte sie nur, weil sie trotz ihrer Erkrankung weiterhin arbeitsfähig war.





Nach Ende des Krieges lebte sie meist in Hamburg und war als Bildhauerin und Kunstlehrerin tätig.

Sie war Mitbegründerin des psychiatrischen Dialogs und engagierte sich im Bundesverband Psychiatrie Erfahrener e. V. als kritische Begleiterin der Psychiatrie.

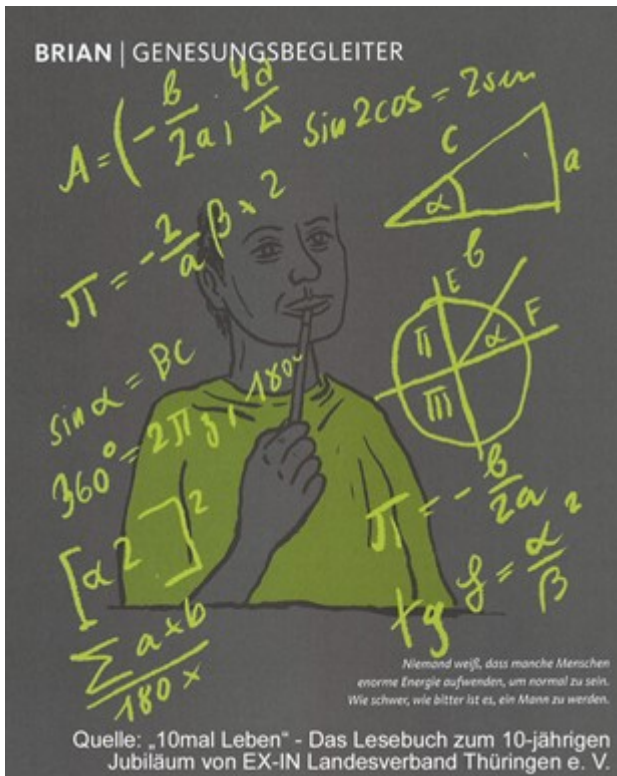
Dorothea Buck verstarb im Jahr 2019 im Alter von 102 Jahren in Hamburg.



Buchtip: Dorothea Buck „Auf der Suche nach dem Morgenstern – Psychose als Selbstfindung“

---

**Im Porträt...**



## Brian Lehmann, EX-IN Genesungsbegleiter

Immer wieder nehme ich von Teilnehmer\*innen und Interessierten die Frage wahr, wo potenzielle Arbeitsplätze für Genesungsbegleitende zu finden sind.

Hierzu nun die neue Reihe „Im Porträt...“, die EX-IN Absolvent\*innen oder andere Peer Counselor vorstellt und zeigt, wo diese ihren Platz im psychiatrischen Hilfesystem oder anderswo gefunden haben.

Den Anfang macht unser Kollege Brian aus dem Erfurter Kurs 7.

Brian ist nun 28 Jahre alt und erreichte das EX-IN Zertifikat 2021 als Erster seines Kurses.

Es folgte direkt eine Anstellung bei EX-IN Thüringen, im Rahmen welcher er ans Sophien und Hufeland Klinikum in Weimar delegiert wurde.

Seit nunmehr zweieinhalb Jahren ist er direkt beim Klinikum angestellt und stundenweise noch bei EX-IN Thüringen.

In Weimar arbeitet Brian auf den Akutstationen P1 und P3.

Seine Angebote sind vielfältig.



Zum Einen bietet er Einzelinterventionen in Form von persönlichen Gesprächen mit inhaltlicher Orientierung auf die persönlichen Bedürfnisse der Klient\*innen.

Wichtig ist ihm hierbei eine gemeinsame Fokussierung auf positiver, aufbauender und psychisch unterstützender Gesprächsführung.

Ergänzend steht er im regen Austausch mit dem anderen therapeutischen Personal, um eine vollumfängliche Optimierung des therapeutischen Geschehens zu erreichen.

Zum Anderen bietet Brian als Gruppenangebot eine „Resilienzgruppe“ an, die seit über einem Jahr fester Bestandteil der Therapiepläne ist und von den Teilnehmenden als äußerst positiv beschrieben wird.

Eine Resilienzgruppe bietet Brian auch bei EX-IN Thüringen an. Diese findet dienstags um 14 Uhr in der EX-IN Begegnungsoase statt. Anmelden könnt Ihr euch über die bekannten Wege und hier informieren: <https://www.ex-in-thueringen.de/resilienzgruppe/>

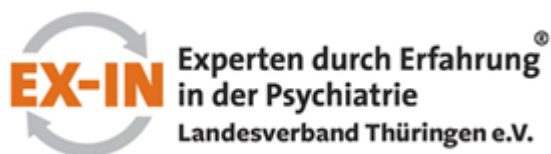
---

## **Verantwortlicher Herausgeber:**

**EX-IN Landesverband Thüringen e. V.**

**Tungerstraße 9**

**99099 Erfurt**



0361 518763-30/-31

[vorstand@ex-in-thueringen.de](mailto:vorstand@ex-in-thueringen.de)

[www.ex-in-thueringen.de](http://www.ex-in-thueringen.de)

**An- und Abmeldungen für den Newsletter über**

[redaktion@ex-in-thueringen.de](mailto:redaktion@ex-in-thueringen.de)

