


Gemeinsam über den Berg:
Wir begleiten und beraten zu den Themen
seelische Gesundheit und Resilienz – aus
Erfahrung.

Tätigkeitsbericht 2022

1. Juni 2023

die erfahrungsexpert*innen gUG (haftungsbeschränkt)

Scharnhorststr. 24

10115 Berlin

030 43 97 19 550 | www.erfahrungsexpert-innen.de

Amtsgericht Berlin Charlottenburg | HRB 201620 B | Vertreten durch: Annegret Corsing

Inhalt

1.	Einleitung	4
1.1.	Vision und Ansatz.....	4
1.2.	Gegenstand des Berichts	8
2.	Das gesellschaftliche Problem und unser Lösungsansatz.....	9
2.1.	Das gesellschaftliche Problem	9
2.2.	Bisherige Lösungsansätze	9
2.3.	Unser Lösungsansatz.....	10
2.3.1.	Leistungen (Output) und direkte Zielgruppen	10
2.3.2.	Intendierte Wirkungen (Outcome/Impact) auf direkte und indirekte Zielgruppen	11
2.3.3.	Darstellung der Wirkungslogik	12
3.	Ressourcen, Leistungen und Wirkungen im Berichtszeitraum.....	14
3.1.	Eingesetzte Ressourcen (Input)	14
3.2.	Erbrachte Leistungen (Output)	14
3.3.	Erreichte Wirkungen (Outcome/Impact)	17
3.4.	Maßnahmen zur begleitenden Evaluation und Qualitätssicherung	17
3.5.	Vergleich zum Vorjahr: Grad der Zielerreichung, Lernerfahrungen und Erfolge	17
4.	Planung und Ausblick	18
4.1.	Planung und Ziele.....	18
4.2.	Einflussfaktoren: Chancen und Risiken	19
5.	Organisationsstruktur und Team	20
5.1.	Organisationsstruktur	20
5.2.	Vorstellung der handelnden Personen	20
5.3.	Partnerschaften, Kooperationen und Netzwerke	21
6.	Organisationsprofil.....	22
6.1.	Allgemeine Angaben über die Organisation	22
6.2.	Governance der Organisation	24
6.2.1.	Leistungs- und ggf. Geschäftsführungsorgan	24
6.2.2.	Aufsichtsorgan	24

6.2.3.	Interessenskonflikte	24
6.2.4.	Internes Kontrollsystem	24
6.3.	Eigentümerstruktur, Mitgliedschaften und verbundene Organisationen	24
6.3.1.	Eigentümerstruktur der Organisation	24
6.3.2.	Mitgliedschaften in anderen Organisationen	24
6.4.	Umwelt- und Sozialprofil	25

Vorwort

Das Jahr 2022 war für die erfahrungsexpert*innen ein Jahr des Umbruchs und der Neuerungen.

Neue Webseite als Erfahrungsexpert*innen-Plattform

Im Juli 2022 gab es große und großartige Veränderungen zu berichten. die erfahrungsexpert*innen-Webseite zeigt sich in gewohntem Gewand und doch mit einer ganz neuen Aufstellung.

Schon im Gesellschaftszweck unserer von Annegret Corsing 2018 gegründeten gemeinnützigen Gesellschaft ist die Vision verankert, eine Plattform zu schaffen, auf der sich Erfahrungsexpert*innen mit ihren professionellen Profilen listen lassen und für Interessierte und Hilfesuchende auffindbar sind. Ganz im Sinne einer Alternative zu den Therapeuten- und Coach-Portalen – nur eben ausschließlich mit Erfahrungsexpert*innen.

In kleiner Aufstellung von vier Erfahrungsexpert*innen starteten wir im Sommer 2022 diese Plattform u.a. mit Blogbeiträge von uns zu Themen rund um die seelische Gesundheit. In unserem neuen Wissens-Bereich teilen wir in unserem Resilienz-ABC hilfreiche Informationen und Erklärungen zu wichtigen Begriffen rund um die seelische Gesundheit und Resilienz und es gibt einen Resilienz-Test, mit dem jede*r die eigene individuelle Resilienz-Ausprägung feststellen kann.

Neue Gesellschafterinnen

Neben der Vernetzung im Rahmen der Plattform bekam auch die Gesellschaft im Hintergrund Zuwachs. Helma Harbecke-Schulz und Frauke Puttfarken kamen als neue Gesellschafterinnen hinzu. Annegret Corsing bleibt die geschäftsführende Gesellschafterin.

Gemeinsam wollen wir in Zukunft noch mehr Projekte zu Themen wie Recovery und Prävention anregen und durchführen, indem wir unsere Erfahrungen an andere weitergeben!

A. Corsing

Helma Harbecke-Schulz

F. Puttfarken



v.l.n.r.: Die Gesellschafterinnen Helma Harbecke-Schulz, Annegret Corsing und Frauke Puttfarken

Teil A – Einleitung und Überblick

1. Einleitung

1.1. Vision und Ansatz

Unsere Vision

Jede*r in Deutschland weiß, was ein*e Erfahrungsexpert*in ist und wie diese den Genesungsprozess von einer psychischen Erkrankung begleiten und positiv beeinflussen können. Deutschlandweit sind Angebote von Erfahrungsexpert*innen in der Versorgungslandschaft etabliert. Eine Erfahrungsexpert*innen-Suche zur persönlichen Unterstützung ist so alltäglich wie eine Therapeut*innen-Suche, die Suche nach Coaches, psychologischen Berater*innen, Physio- oder Ergotherapeut*innen. In Deutschland sind Erfahrungsexpert*innen ein etabliertes Element im Gesundheitssystem und in Unternehmen. Das Bezugssystem in der Psychiatrie sieht vor, dass neben Ärzt*innen, Therapeut*innen und Bezugspfleger*innen auch Erfahrungsexpert*innen fest ins Team und die Begleitung von Betroffenen integriert sind. Auch in Unternehmen sind bei der Eingliederung bspw. im BEM-Verfahren Erfahrene eingebunden. Die Menschen sind sensibilisiert für das Thema und psychische Krisen können in den meisten gesellschaftlichen Bereichen offen diskutiert werden.

Unsere Mission

Die 'erfahrungsexpert*innen' schließen mit ihrem Angebot und ihrem Engagement eine Lücke im Gesundheits- und Versorgungssystem im psychiatrischen und psychosozialen Bereich.

Sie stärken Menschen bei der Genesung von einer psychischen Erkrankung. Menschen, die eine seelische Krise erlebt haben und gestärkt daraus hervorgehen, können ihre Kompetenzen nutzen, um wiederum andere Betroffene bei der Genesung zu unterstützen und ihnen den Weg zurück ins Leben zu erleichtern.

Unsere Motivation

Motivation: Die Motivation für das Projekt basiert auf den eigenen Erfahrungen der Gesellschafterinnen, die selbst viele Jahre unter psychischen Erkrankungen und der Versorgungslücke litten. Sie fußt auf der Erfahrung, dass auch schwere psychische Erkrankungen mit der richtigen Form der Unterstützung bewältigbar sind und wertvolle Erfahrungen bergen, die es wert sind, geteilt zu werden.

Was wir tun:

Recovery-Kurs RAMSES (Resilienztraining) für Erwachsene

- 10-wöchiges Training für Gruppen von max. 10-12 Personen
- Training der seelischen Widerstandsfähigkeit zur Erhaltung und Stabilisierung nach einer seelischen Krise
- Anschlussangebot an stationäre Klinikaufenthalte oder zur Überbrückung von Wartezeiten auf einen Therapieplatz
- Leitung und Begleitung durch Krisenerfahrene (Erfahrungsexpert*innen)

Präventionsprogramm RASMUS (Resilienztraining) zur Stressbewältigung für Erwachsene

- 10-wöchiges Training für Gruppen von max. 10-12 Personen
- Als Präsenz- oder Online-Kurs möglich
- Training der seelischen Widerstandsfähigkeit zur Prävention von seelischen Krisen und Erhalt der Gesundheit
- Zertifiziert als Gesundheitskurs nach §20 SGB V
- Leitung und Begleitung durch Krisenerfahrene (Erfahrungsexpert*innen)
(Unsere Kurskonzepte sind wissenschaftlich fundiert, praxiserprobt und evaluiert.)

Ausbildung Zusatzqualifikation: Kursleiter*in Resilienztraining zur Stressbewältigung für Erwachsene

- 5-tägige Weiterbildung zum* zur Kursleiter*in Resilienztraining
- Einweisung in das Kurskonzept „Resilienztraining RASMUS zur Stressbewältigung“
- Zusatzqualifikation zertifiziert nach §20 SGB V
- Fördermöglichkeiten: Bildungsurlaub, Prämiegutschein der Bildungsprämie, Bildungsscheck

Peer-Beratung (bis April 2022)

- Betroffene beraten Betroffene in Einzelgesprächen
- 4 Berater*innen mit verschiedenen Schwerpunkten in Berlin
- Kooperation mit einer Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle in Berlin

Wir entwickeln Workshop- und Kurskonzepte:

- RESI – Erste Hilfe für die Seele
- ROSWITA – Resilienz in 7 Schritten
- Individuelle Seminare, Trainings, Workshops, Vorträge auf Anfrage

Wir stellen die Webseite www.erfahrungsexpertinnen.de für Erfahrungsexpert*innen als Plattform zur Verfügung. Plattform-Mitglieder können ihre Selbstständigen-Profile mit Angeboten und Kursen zum Thema Stressmanagement und Resilienz publizieren. Alle Plattform-Mitglieder tragen im Gegenzug zur Plattform bei: durch Beiträge für Blog und Newsletter sowie dem Glossar. Das Ziel ist es, Angebote von Erfahrungsexpert*innen bundesweit auffindbar und Interessierten und Betroffenen noch mehr Angebote zu machen.

Wie wir vorgehen:

Vermarktung und Vertrieb

- Präsenz über Webseite inkl. Blog & Glossar, Newsletter, und Social Media Aktivitäten (FB, Instagram, LinkedIn), sowie bei ausgewählten Kongressen oder Veranstaltungen
- Nutzung des Kursleitungsnetzwerks und Plattform zur Erweiterung der Sichtbarkeit
- Angebot von kostenfreien und niedrigschwelligen Kennlernangeboten (z.B. virtuelle Kaffeepause)
- Angebot von Workshops, Vorträgen, Kursen und Trainings an Unternehmen und Organisationen
- Fundraising
- Teilnahme an Ausschreibungen und Förderungen
- Einwerbung von Spendengeldern über Betterplace.org und Spendenkampagnen
- Regionale Multiplikator*innen
- Ausgebildete Kursleiter*innen führen Kurse selbständig in ihrer Region durch
- Alle Kursleitungen bilden ein bundesweites Netzwerk
- Austausch und Vernetzung wird durch Netzwerktreffen gefördert

Was wir in diesem Jahr erreicht haben: die erfahrungsexpert*innen in Zahlen

Recovery-Kurs RAMSES (Resilienztraining) für Erwachsene

- 1 Kursdurchführung, gefördert durch die MEDUSANA Stiftung, Start November
- Präventionsprogramm RASMUS (Resilienztraining) zur Stressbewältigung für Erwachsene
- 2 Kurse über 10 Wochen mit der Stiftung Haus der kleinen Forscher von Februar bis April
- Ausbildung Zusatzqualifikation: Kursleiter*in Resilienztraining zur Stressbewältigung für Erwachsene
- 21 Kursleiter*innen in 10 Bundesländern, Österreich und Schweiz in das Training eingewiesen
- Peer-Beratung
- 2 Berater*innen haben 10 Beratungen durchgeführt und 8 Personen erreicht
- „Breathe in, breathe out“

- 2 Halbtages-Workshops für geflüchtete Menschen in Berlin im August
- 2 Train-the-Trainer Formate zur Multiplikation des Konzeptes im November
- Workshops, Vorträge und Veranstaltungen
- 2 Workshops zusammen mit der BKK BVU und der Beratungsstelle Blaufeuer im Februar und September
- 2 Tagesseminare mit „Angehörige psychisch erkrankter Menschen Landesverband Berlin e.V.“ zum Thema „Resilienz – das Immunsystem der Seele“ im Mai und Juli

Veranstaltungen:

- Teilnahme im Rahmen von Workshop-Moderation an der 30-Jahr-Feier der Albatros KBS Berlin-Pankow im September
- 1 Workshop zum Thema Peer-Ansatz mit dem Projekt MAGs in München im September
- 2 Vorstellungsveranstaltungen Recovery-Kurs RAMSES im Rahmen der Woche der Selbsthilfe und Woche der seelischen Gesundheit im September und Oktober
- Moderation eines Resilienz-Workshops am Tag der Offenen Tür im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit von Blaufeuer in Berlin im Oktober
- 1 Veranstaltung mit der Selbsthilfegruppe „Depressionen“ aus Berlin-Prenzlauer Berg im Oktober
- 1 Veranstaltung mit der Selbsthilfegruppe „Selbstwert“ im November
- 2 Veranstaltungen mit der Selbsthilfegruppe „Ängste und Depressionen“ aus Reinickendorf im November
- 1 Workshop zum Peer-Ansatz mit Einrichtungen aus dem Bezirk mit dem Bezirksamt Pankow im November
- 10 virtuelle Kaffeepausen
- zu relevanten Themen im Zusammenhang mit Resilienz und Stressmanagement am Arbeitsplatz, mit insgesamt 53 Teilnehmenden.

Webseite

- Monatlicher Newsletter und insgesamt 21 Blogartikel
- Erstellung von 10 vollständigen Glossar-Beiträgen (Erläuterung von Begriffen aus dem Themenbereich Resilienz und seelische Gesundheit)

1.2. Gegenstand des Berichts

Gegenstand des Berichts sind die erfahrungsexpert*innen im Jahr 2022. Dieser Bericht wurde am 01.06.2023 entsprechend den Vorgaben des Social Reporting Standards (SRS 2014) fertiggestellt. Alle Informationen sind auf dem Stand vom 31. Dezember 2022. Seit dem Berichtsjahr 2020 berichten die erfahrungsexpert*innen nach SRS.

Geltungsbereich	Der Bericht beschreibt die Aktivitäten und Angebote der: die erfahrungsexpert*innen gUG (haftungsbeschränkt).
Berichtszeitraum und Berichtszyklus	Geschäftsjahr 2022, 01.01.2022 – 31.12.2022
Anwendung des SRS	SRS 2014
Ansprechpartnerin	Annegret Corsing Geschäftsführung die erfahrungsexpert*innen gUG (haftungsbeschränkt) ac@erfahrungsexpert-innen.de, 030 43 97 19 551

Teil B – Unser Angebot

2. Das gesellschaftliche Problem und unser Lösungsansatz

2.1. Das gesellschaftliche Problem

In Deutschland sind jedes Jahr etwa 27,8 % der erwachsenen Bevölkerung von einer psychischen Erkrankung betroffen. Das entspricht rund 17,8 Millionen betroffenen Personen¹. Zu den häufigsten Erkrankungen zählen Angststörungen (15,4 %), gefolgt von affektiven Störungen (9,8 %, unipolare Depression allein 8,2 %) und Störungen durch Alkohol- oder Medikamentenkonsum (5,7 %). Psychische Erkrankungen sind kein Randthema. Sie lagen mit einem Anteil von rund 19,0 Prozent hinsichtlich ihrer Bedeutung für den Krankenstand 2021 an zweiter Stelle². Die Fallhäufigkeit stieg im Vergleich zum Vorjahr auf 7,0 Fälle an (6,8 Fälle pro 100 Versichertenjahre in 2020).

Es gibt einen hohen Bedarf an Versorgungsangeboten im psychiatrischen und psychosozialen Bereich, welcher jedoch nicht annähernd gedeckt ist. Nach einer Auswertung von über 300.000 Versichertendaten für das Jahr 2019 warteten rund 40 Prozent der Patientinnen und Patienten drei bis neun Monate auf einen Therapieplatz. Im Schnitt betrug die Wartezeit 2019 bundesweit 19,9 Wochen, also fast fünf Monate³.

Dies wird für Betroffene zur Belastungsprobe, einige geben irgendwann auf, weil die Wartezeiten doch zu lang oder die Hürden zu groß sind. Aus anfänglich gut behandelbaren Symptomen kann sich eine unbehandelte psychische Erkrankung verschlimmern, wiederkehren oder chronisch werden.

2.2. Bisherige Lösungsansätze

Den langen Wartezeiten auf einen Psychotherapieplatz sollte mit der neuen Psychotherapierichtlinie 2017 entgegen gekommen werden. Sie trat im April 2017 in Kraft. Bei der Reform wurde festgelegt, dass psychologische und ärztliche Psychotherapeuten in Zukunft psychotherapeutische Sprechstunden sowie eine Akutbehandlung als Hilfestellung bei akuten psychischen Krisen anbieten müssen. Außerdem sollten sie Psychotherapie-Angebote flexibler gestalten.

In der Realität hat sich an den Wartezeiten seitdem nur wenig geändert. Psychotherapeut*innen müssen Therapiezeiten von den Pflichtzeiten für telefonische Erreichbarkeit und Akutbehandlung abziehen (Kapazitätsproblem). Eine Akutbehandlung mündet häufig nicht in eine Psychotherapie und Betroffene stehen danach erneut vor der Herausforderung, einen Therapieplatz zu finden.

¹ DGPPN Basisdaten Psychische Erkrankungen, Stand: Januar 2023

² DAK Gesundheitsreport 2022

³ Deutscher Bundestag: Wartezeiten auf eine Psychotherapie – Studien und Umfragen 2022

Die Wartezeit bis zu einer Psychotherapie ist durch die Reform kürzer geworden. Dennoch muss jeder dritte Patient noch mindestens einen Monat und fast jeder zehnte sogar mehr als drei Monate auf einen Therapieplatz warten. Das ist ein zentrales Ergebnis des Barmer Arztreports 2022⁴.

2.3. Unser Lösungsansatz

Eine Möglichkeit, um Lücken wie diese im Versorgungssystem zu schließen, ist die Einbindung von Erfahrungsexpert*innen. Dabei handelt es sich um Krisen-Erfahrene, die ihre eigene Geschichte und erworbene Bewältigungskompetenzen mitbringen, die in Hilfesystem im Moment oft fehlen. Sie sind eine wichtige Schnittstelle zwischen Betroffenen und Angehörigen, Profis und anderen Begleitern im psychiatrischen und psychosozialen Hilfesystem.

Wir haben ein Konzept für einen Recovery-Kurs entwickelt. Darin bringen sie ihre Erfahrungen, Perspektiven und Kompetenzen aus den Bereichen psychische Gesundheit, Resilienz und Recovery ein. Erfahrungsexperten begleiten in dem Kurs Menschen in ihrem Genesungsprozess, bspw. während der Wartezeit auf ambulante Psychotherapie nach einem Klinikaufenthalt. Zusätzlich können sich Betroffene und auch ihre Angehörigen in einer Peer-Beratung in Einzelgesprächen mit Erfahrungsexpert*innen austauschen und Hilfe finden.

In Kursen und Workshops können sich Interessierte zum Thema psychische Gesundheit/psychische Erkrankungen informieren und weiterbilden. Diese Angebot wird auch gezielt an Unternehmen und ihre Mitarbeitenden herangetragen.

Das Projekt setzt mit dem Ansatz auf den ausschließlichen Einsatz von Krisenerfahrenen in ihren Rollen als Kursleiter*innen, Berater*innen und Konzeptentwickler*innen.

2.3.1. Leistungen (Output) und direkte Zielgruppen

Die erfahrungsexpert*innen gUG entwickelt selbst Kurse, Trainings und Workshops, untersucht deren Wirksamkeit (mit wissenschaftlichen Partner*innen) und verbreitet diese Programme und Konzepte dann in Deutschland.

Die Zielgruppe sind Personen, die ihre seelische Widerstandsfähigkeit präventiv oder nach einer seelischen Krise bzw. Erkrankung stärken möchten und einen besseren Umgang mit herausfordernden Situationen und Stress erlernen wollen.

Um möglichst viele Personen zu erreichen und die Betroffenen möglichst nachhaltig zu fördern, und bilden wir Kursleiter*innen aus ganz Deutschland, teils auch Österreich und der Schweiz, in unseren Kurskonzepten und unserem Ansatz aus. Sie bekommen im Rahmen einer Einweisung in das Kurskonzept konkrete Maßnahmen an die Hand, um die Resilienz, d.h. die seelische Widerstandsfähigkeit der Teilnehmenden wirkungsvoll zu fördern, sowie dabei ihre eigenen Erfahrungen aktiv einzubringen und so den Peer-Ansatz vor Ort umzusetzen und so zu multiplizieren. Die Arbeit von

⁴ BARMER Arztreport 2022

Trainer*innen vor Ort ist zielführend, weil sie sich in die regionalen und kommunalen Strukturen hinein vernetzen können und so eine gemeinsame, nachhaltige Präventions- und Versorgungsstrategie fördern.

Wir arbeiten eng mit psychiatrischen und psychosozialen Einrichtungen in Berlin zusammen, um vor Ort die Perspektive der selbst Betroffenen zu erweitern und über unsere Erfahrungen zu sprechen. So erreichen wir eine große Menge an Menschen in Präsenz und können den Umgang mit seelischen Krisen nachhaltig fördern.

Um noch mehr Menschen zu erreichen, nutzen wir auch die Möglichkeiten der digitalen Welt. Wir bieten als kostenfreies Kurzformat unsere virtuelle Kaffeepause an, die jeden Monat zu einem anderen Thema stattfindet. Dieses niedrighschwellige Angebot ermöglicht uns den Kontakt zu interessierten Personen und Unternehmen, die sich informieren, austauschen und ihr eigenes Wachstum zum Thema vorantreiben wollen.

Eine weitere Zielgruppe sind Menschen, die aus ihrer Heimat geflohen sind. Wir haben – ausgelöst von dem Krieg in der Ukraine, einen Workshop zum Umgang mit Stress und herausfordernden Situationen bei der Integration in neue Umgebungen entwickelt, getestet und über ein Train-the-Trainer Programm verbreitet.

2.3.2. Intendierte Wirkungen (Outcome/Impact) auf direkte und indirekte Zielgruppen

Unser Ziel ist es, die Lebenslage der Teilnehmenden zu verbessern und sie zu befähigen ihr Verhalten zu verändern. Durch das Erlernen von Methoden zur Emotionsregulation, dem Erlernen von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl sowie durch praktisches Üben von konkreten Techniken stärken die Teilnehmenden ihre seelische Widerstandsfähigkeit nachhaltig. So können sie erneuten Krisen und herausfordernden Situationen besser begegnen und diese bewältigen.

Rückmeldungen aus dem Recovery-Programm bestätigen, dass die Teilnehmenden sich nach der Teilnahme am Kurs eher selbst Hilfe suchen, schneller zurück in Arbeit kommen, ihre Beziehungsstrukturen zum Positiven verändern und sie ihren Umgang mit Gefühlen und Krisen gelassener und selbstfürsorglicher gestalten. Die Teilnehmenden verhalten sich gesundheitsorientiert und eigenverantwortlich, insbesondere in oder vor erneuten Krisensituationen. Durchschnittlich 10-15% der Teilnehmenden am Recovery-Kurs interessieren sich danach für den Weg, als Erfahrungsexpert*in ihr Wissen und Bewältigungskompetenzen selbst weiterzugeben.

In allen Workshops, Kursen und Seminaren wird die Begleitung durch Krisenerfahrene von den Teilnehmenden als hilfreich erlebt. Durch das Teilen der eigenen Erfahrungen finden die Erfahrungsexpert*innen als Kursleitungen leicht einen offenen Austausch auf Augenhöhe mit den Kursteilnehmenden und Betroffenen. Diese Form des Austausches kommt im Kontakt mit Fachpersonal so selten zustande. Alle Zielgruppen lernen aus den geteilten Erfahrungen, die Erfahrungsexpert*innen schildern authentisch und reflektiert mit Abstand zur Krise ihre Erfahrungen und Perspektive, machen Mut und zeigen auf, wie es nach der Stabilisierung aus der Krise sein kann. Dadurch räumen sie mit gängigen Stigmata zu psychischen Erkrankungen auf.

2.3.3. Darstellung der Wirkungslogik

Zielgruppe	Leistung	Erwartete Wirkung
Betroffene von psychischen Erkrankungen	Recovery-Kurs Überbrückung von Wartezeit auf einen ambulanten Therapieplatz	Stabilisierung, Stärkung der Resilienz (seelische Widerstandsfähigkeit), Erkennen von Handlungsoptionen, gesundheitsorientiertes und eigenverantwortliches Verhalten, Rückfallprophylaxe
	Peer-Beratung	Stabilisierung durch Unterstützung, Beratung, Begleitung, Verständnis
Angehörige von Betroffenen	Workshops	Informationsvermittlung über psychische Erkrankungen, authentischer Erfahrungsbericht und Möglichkeit Fragen zu stellen, um einen Umgang mit der Situation zu finden und die betroffene Person bestmöglich zu unterstützen
Interessierte / von seelischer Krise Gefährdete	Präventionskurs	Stabilisierung, Erkennen von Handlungsoptionen, gesundheitsorientiertes und

		eigenverantwortliches Verhalten, Prophylaxe
	Virtuelle Kaffeepausen	Kennenlernen von Resilienz und unserem Angebot Kurzinput zu Themen aus dem Themenfeld Resilienz und Stressmanagement am Arbeitsplatz Austausch mit anderen Interessierten
Genesene / Erfahrungsexpert*innen	Ausbildung Kursleiter*in	Verbreitung des Ansatzes, und des Berufsbildes Erfahrungsexpert*in, Aufbau Netzwerk, berufliche Weiterqualifizierung
Geflüchtete Menschen	Workshop-Format „Breathe in, breathe out“	Stärkung der Resilienz mit Fokus auf Achtsamkeit und Netzwerkorientierung

3. Ressourcen, Leistungen und Wirkungen im Berichtszeitraum

3.1. Eingesetzte Ressourcen (Input)

Im Jahr 2022 wurden die folgenden Ressourcen eingesetzt:

- Wird nach Erstellung des Jahresabschlusses ergänzt.

3.2. Erbrachte Leistungen (Output)

Kurse

Im Jahr 2022 wurde 2 Präventionskurse RASMUS zur Stressbewältigung durch uns direkt durchgeführt, es haben 18 Personen an diesen Kursen teilgenommen. Weitere RASMUS-Kurse wurden durch selbstständige und unabhängige Partner*innen im Netzwerk bzw. ausgebildete Kursleiter*innen umgesetzt.

Zur Erweiterung des Angebotes an Unternehmen und Organisationen haben wir eine Anpassung und Erweiterung des Kurskonzeptes für die Zielgruppe "Mitarbeitende mit Führungsverantwortung" vorgenommen.

Des Weiteren haben wir den RASMUS-Kurs im Jahr 2022 ebenfalls als Online-Kurs mit 10 Live-Video-Einheiten zertifizieren lassen.

Es fand 1 Recovery-Kurs RAMSES mit 12 Teilnehmenden statt. Dieser wurde durch die MEDUSANA Stiftung gefördert.

Ausbildung

Im Jahr 2022 wurden 21 Trainer*innen in unseren Kurskonzepten neu ausgebildet. Für das Workshop Format „Breathe in, breathe out“ haben wir zwei Train-the-Trainer Kurse mit 12 Teilnehmenden angeboten.

Peer-Beratung

Es haben in diesem Jahr 2 Berater*innen insgesamt 10 Beratungen durchgeführt und 8 Personen erreicht. Die Peer-Beratung lief in 2022 lediglich bis Ende April, danach wurde das Projekt mit der Albatros KBS Pankow auf Grund der Neuausrichtung von „die erfahrungsexpert*innen“ und personellen Engpässen in der Umsetzung beendet.

Workshops / Vorträge / Seminare/ Veranstaltungen

Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit 2020 haben wir den Recovery-Kurs RAMSES zweimal und den Online-Kurs eRASMUS ein Mal vorgestellt.

Mit der Krankenkasse BKK BVU und der Beratungsstelle Blaufeuer haben im Februar und September je einen Workshop zum Thema Resilienz durchgeführt. Mit dem Verband „Angehörige psychisch

erkrankter Menschen Landesverband Berlin e.V.“ haben wir im Mai und Juni je zwei Tagesseminare zum Thema „Resilienz – das Immunsystem der Seele“ durchgeführt.

Außerdem haben wir insgesamt fünf Veranstaltungen mit Selbsthilfegruppen durchgeführt und waren bei unseren Partnern der Albatros KBS Pankow (30-Jahr-Feier) und Blaufeuer (Tag der offenen Tür) mit Workshops vertreten.

Im September haben wir mit dem Projekt MAGs München Aktiv für Gesundheit e.V. einen Workshop zum Thema Peer-Ansatz durchgeführt.

Unser neues monatliches Online-Kurzformat, die "Virtuelle Kaffeepause Resilienz“, hat in 2022 insgesamt 10 Mal stattgefunden. Die Kaffeepause bietet zu relevanten Themen im Zusammenhang mit Resilienz und Stressmanagement am Arbeitsplatz, regelmäßig jeweils in der ersten Woche eines Monats, einen kurzen Impuls und einen Austausch in der Gruppe an. Dieses Format ist kostenfrei und ist ein niedrigschwelliges Einstiegsformat für Mitarbeitende in Unternehmen und Selbständige.

Projekte

Im Sommer übernahmen wir die Konzeption und Umsetzung eines Workshop-Angebotes für geflüchtete Menschen mit dem „Breathe in, breathe out“ mit dem Ziel der Vermittlung von Fähigkeiten zum Umgang mit herausfordernden Situationen, die durch die Integration in eine neue Umgebung entstehen. Ein Fokus-Thema war Achtsamkeit.

Im August hat unsere Praktikantin Sasha, selbst Erfahrungsexpertin, zwei Halbtages-Workshops in Berlin mit 10 Teilnehmenden durchgeführt. Im November haben wir dann in zwei Train-the-Trainer Formaten das Workshop-Konzept verbreitet und mit 12 Teilnehmenden durchgeführt.

Das Train-the-Trainer Format wurde durch die Deutsche Stiftung Engagement und Ehrenamt (DSEE) gefördert.

Webseite & Plattform

Wir haben im Jahr 2022 eine Neu-Organisation vorgenommen. Wir wollen die Webseite nun verstärkt als Plattform ausbauen mit dem Ziel, Erfahrungsexpert*innen und ihre selbstständigen / freiberuflichen Angebote auffindbar zu machen. Das Ziel ist es, eine Plattform zu schaffen, auf der Erfahrungsexpert*innen von Ratsuchenden gefunden werden können. Dafür haben wir die Webseite neu gestaltet und einen Relaunch im Sommer durchgeführt. Die Webseite zeigt bis Ende 2022 insgesamt 4 Plattform-Mitglieder mit ihren Profilen.

Gemeinsam arbeiten die Plattform-Mitglieder an der Erstellung des monatlichen Newsletters. 2022 wurden insgesamt 21 Blogartikel geschrieben und publiziert. Zusätzlich floss Arbeit in den Aufbau eines Glossars mit grundlegenden Kurzdefinitionen. Das Ziel ist es alle Glossar-Begriffe mit ausführlichen Definitionen und Erklärung zu hinterlegen. Von Juli bis Dezember wurden bereits die ersten 10 vollständigen Glossar-Beiträgen durch die Plattform Mitglieder erstellt.

Netzwerk-Treffen

Seit 2022 haben wir ein regelmäßiges Netzwerktreffen für alle durch uns ausgebildeten Kursleitungen konzipiert und ein erstes Netzwerktreffen im Oktober durchgeführt. Das Online-Treffen dient als Info- und Austauschformat zum Aufbau eines aktiven Netzwerks an Erfahrungsexpert*innen und Kursleitungen mit dem Ziel von gegenseitiger Unterstützung, Ausweitung der Zusammenarbeit untereinander und Aufbau der Plattform.

Vertrieb

Wir haben 2022 begonnen, unsere Präventionskurse vermehrt Unternehmen und Organisationen anzubieten. Die Prävention seelischer Erkrankungen und Resilienz sind gerade nach der Corona-Pandemie in den Vordergrund vieler Organisationen gerückt und wir sehen hier ein gutes Potential für den Präventionskurs RASMUS.

Social Media

Neben der Bespielung der Kanäle von „die erfahrungsexpert*innen“ auf Facebook und Instagram haben wir uns in 2022 dem Aufbau regelmäßiger LinkedIn-Aktivitäten mit Posts zu relevanten Themen aus der Berufswelt und Führung gewidmet. Damit wollen wir auch in dieser Domäne das Thema seelische Krise, psychische Erkrankungen und Resilienz platzieren und damit zu einer Entstigmatisierung beitragen. Außerdem unterstützt uns diese Aktivität bei der Gewinnung von Neukunden für unsere Angebote. Unsere Aktivitäten führen zum organischen Wachstum unserer Follower und Besucher.

Fundraising

Um möglichst viele kostenfreie Angebote zum Thema Resilienz und Stressmanagement anbieten zu können, bewerben wir uns regelmäßig auf Förderwettbewerbe, Preisverleihungen und führen Spendenkampagnen durch.

2022 haben wir an den folgenden Wettbewerben teilgenommen:

- DGPPN Anti-Stigma-Preis Juni 2022 mit unsere Arbeit bei „die erfahrungsexpert*innen“
- PSD Zukunftspreis September 2022 mit dem Recovery-Kurs RAMSES
- Digitaler Gesundheitspreis November 2022 mit dem Recovery-Kurs RAMSES online

Bei allen drei Wettbewerben haben wir leider nicht gewonnen. Die vierte Bewerbung beim Bündnis für Demokratie und Toleranz im September 2022 mit dem Workshop Format „Breathe in, breathe out“ wurde leider nicht in die Bewertung aufgenommen, da wir für das Projekt bereits eine Förderung erhalten hatten.

Für die Förderung unserer Projekte haben wir 2022 folgende Förderanträge gestellt:

- MEDUSANA Stiftung für einen RAMSES-Kurs, angenommen
- Robert Enke Stiftung für einen RAMSES-Kurs, abgelehnt

- Deutsche Stiftung Engagement und Ehrenamt (DSEE) für das Train-the-Trainer Format „Breathe in, breathe out“, angenommen

3.3. Erreichte Wirkungen (Outcome/Impact)

Die Wirkung unserer Angebote wurde grundsätzlich in Kapitel 2.3 erklärt: Menschen mit psychischen Erkrankungen und Angehörige profitieren, Interessierte bilden sich weiter.

Insbesondere der Recovery-Kurs wurde in einem Modellprojekt daraufhin evaluiert, ob die angestrebten Wirkungen auch in der Praxis erzielt werden. Das Programm befindet sich laufend in der Evaluation, um belastbare Aussagen zur Wirksamkeit des Programmes treffen zu können.

Für die Wirkung der Peer-Beratung ergibt sich aus den Nutzerzahlen für 2022 eine Auslastung von fast 100% (gebuchte Termine).

3.4. Maßnahmen zur begleitenden Evaluation und Qualitätssicherung

Das Recovery-Programm befindet sich laufend in der Evaluation, um belastbare Aussagen zur Wirksamkeit des Programmes treffen zu können. Hierzu wird ein Resilienz-Fragebogen (DGPD Resilience-34 Scale) eingesetzt, der die Ausprägung von sieben Resilienzfaktoren quantitativ erfasst. Der Fragebogen wird zu Beginn und Ende der Maßnahme von den Teilnehmenden bearbeitet.

Über einen standardisierte Evaluationsbogen wird Feedback zum Kursverlauf, Kursleitung und den Inhalten eingeholt.

Die Peer-Beratung wurde mit einer Peer-Intervision begleitet. Die Peer-Berater*innen tauschten sich bis April 2022 ein Mal untereinander direkt aus. Hier wurden Fälle besprochen und gegenseitig Rat eingeholt. Die Intervision ist eine Maßnahme zur Qualitätssicherung, die vom Projektpartner Albatros vorgegeben war.

3.5. Vergleich zum Vorjahr: Grad der Zielerreichung, Lernerfahrungen und Erfolge

Die gesteckten Ziele im Rahmen der Finanzplanung und der sozialen Wirkung (Social Impact) konnten in 2022 zum Teil erreicht werden.

Im Jahr 2022 haben wir die Organisation inhaltlich und strukturell neu aufgestellt.

- Die Webseite ist nun Plattform für Erfahrungsexpert*innen und ihre selbstständigen Angebote. Diese werden dadurch sichtbar und für Interessierte auffindbar. Wir gehen damit einen weiteren Schritt hin zu dem Erreichen unserer Vision. Durch diese Zusammenarbeit können wir nun auf einen noch breiteren Erfahrungsschatz zugreifen, was unsere Angebote vielfältiger und noch interessanter für unsere Follower macht.
- Die Arbeit der Organisation wird nun durch drei Gesellschafterinnen gelenkt und damit die Arbeit auf mehrere Schultern verteilt.

- Wir haben eine gemeinsame Struktur (Online-Workspace, Wiki, Prozesse) für die Zusammenarbeit und weiteres Wachstum geschaffen.
- Wir haben 2022 die 100. Kursleitung qualifiziert und alle 100 Kursleitungen zum ersten, digitalen Netzwerktreffen im Oktober eingeladen.
- Wir haben an vier Wettbewerben teilgenommen, drei Förderanträge gestellt, zwei wurden bewilligt.
- Wir haben uns aufgemacht, neue Zielgruppen für die Angebote von „die erfahrungsexpert*innen“ zu erschließen, u.a. durch die „Breathe in, breathe out-Workshops.
- Wir haben die virtuelle Kaffeepause etabliert und 10 Mal durchgeführt
- Wir haben „die erfahrungsexpert*innen“ und unsere Angebote in über 20 Veranstaltungen und Kursen direkt vertreten und eine Mehrzahl an Veranstaltungen wurden durch die Plattform- und Netzwerkmitglieder durchgeführt.
- Wir haben unsere Follower auf LinkedIn seit Juli 2022 mehr als verdoppelt.

4. Planung und Ausblick

4.1. Planung und Ziele

Als Team und in Gemeinschaft mit Förderern und Kooperationspartnern wollen wir die erfahrungsexpert*innen weiterentwickeln und verbreiten, damit möglichst viele Menschen mit psychischen Erkrankungen von unseren Angeboten profitieren können.

2023 möchten wir folgende Zwischenziele erreichen:

- Den Ausbau der Plattform für Erfahrungsexpert*innen voranbringen und mindestens 3 neue Mitglieder gewinnen.
- Neue Fördermittel für den Recovery-Kurs gewinnen und mindestens eine Durchführung evaluieren und umsetzen.
- Den Präventionskurs RASMUS als Online-Kurs für alle gesetzlichen Kassen als Gesundheitskurs zertifizieren.
- In Zusammenarbeit mit einer Studierendengruppe des DCI Digital Career Institute werden wir unser Online-Marketing und unsere Positionierung im Bereich Unternehmen weiter ausgestalten und unsere Sichtbarkeit als Anbieter von Resilienztrainings für Unternehmen optimieren.

4.2. Einflussfaktoren: Chancen und Risiken

Chancen

Die Sichtbarkeit von psychischen Erkrankungen hat zugenommen

Mit der Corona-Pandemie und ihren Auswirkungen haben die Sichtbarkeit, Relevanz und auch die Akzeptanz von psychischen Erkrankungen in der Pandemie stark zugenommen. Während bisher bereits Betroffene mehr Zuspruch und Akzeptanz erfahren, wird immer mehr Unterstützung von Menschen nachgefragt, die akut von den Umständen der Pandemie betroffen sind und seelisch darunter leiden. Die Versorgungslücke vergrößerte sich während der Pandemie-Zeiten wieder und wir haben hier ein Angebot geschaffen, dieser zu begegnen.

Digitalisierung & Remote-Arbeit

Noch immer (seit dem ersten Corona-Lockdown im April 2020) finden viele unserer Angebote online in Form von Webkonferenzen statt. Wir haben damit überwiegend gute Erfahrungen gemacht und sehen die Entwicklung weiterhin als Chance, uns auch in der Zukunft stärker digital auf die Zielgruppe auszurichten, da es uns ermöglicht, eine breitere Zielgruppe auch an anderen Orten als Berlin zu erreichen.

Im Jahr 2022 hat sich außerdem unser Team verändert. Neue Gesellschafter*innen und ein Ehrenamtlicher sind hinzugekommen. Diese wohnen nicht in Berlin und wir nutzen digitale Produkte, um zusammen zu arbeiten.

Risiken

Wunsch nach Präsenz-Veranstaltungen kehrt zurück

Wir nehmen wahr, dass der Wunsch nach Veranstaltungen in Präsenz wieder zunimmt und gelegentlich digitale Angebote weniger angenommen werden - eventuell auch aufgrund einer Müdigkeit gegenüber Online-Meetings, die in der Corona-Zeit entstanden sein kann.

Ziel:

> *Online-Angebote attraktiv und kurzweilig gestalten, um Online-Müdigkeit vorzubeugen*

Einsatz von Fördermitteln

Viele Fördermittelquellen beschränken sich zum Teil auf Sachkosten und schließen keine oder zu geringe Personalkostenanteile mit ein. Die Komplexität unserer Angebote und Projekte erfordert aber übergeordnete Strukturen, z. B. Geschäftsführung, Strategie, Verwaltung, Kommunikation, Beratung, Akquise, Netzwerkarbeit und durch die Digitalisierung von Angeboten entfällt ein größerer Anteil auf geistige statt materielle Anteile an der Projektarbeit.

Ziel:

> Förderer finden, die die Bedeutung dieser Hintergrundarbeit erkennen und finanzieren.

Krisenerfahrung als Zusatzqualifikation wird nicht ernstgenommen

Noch immer erleben wir, dass Krisenerfahrene und Erfahrungsexpert*innen vorwiegend in Ehrenämtern, in der Selbsthilfe oder Minijobs tätig sind – auch weil ihnen nicht genug zugetraut wird. Die Situation hat sich seit Beginn unserer Arbeit 2018 verbessert, es gibt jedoch weiterhin Entwicklungspotenzial.

Ziel:

> Kooperationen mit Organisationen ausbauen, die Erfahrungsexpert*innen als Partner*innen auf Augenhöhe anerkennen.

5. Organisationsstruktur und Team

5.1. Organisationsstruktur

Träger der Entwicklung und Verbreitung der Angebote ist die erfahrungsexpert*innen gemeinnützige UG (haftungsbeschränkt) in Berlin.

die erfahrungsexpert*innen hatten zum Stichtag 31.12.2022 mit 3 ehrenamtliche Gesellschafterinnen, 4 ehrenamtlichen Unterstützer*innen, 2 freien Peer-Berater*innen, 5 freien Trainer*innen sowie einem Trainer*innen-Netzwerk von rund 35 Personen überschaubare Strukturen. Neben regelmäßigen Treffen der Gesellschafterinnen, gibt es monatliche Austauschtreffen unter den Plattformmitgliedern sowie halbjährliche Treffen mit den Trainer*innen im Netzwerk.

Alle Gesellschafterinnen und Mitarbeitende sind Erfahrungsexpert*innen.

5.2. Vorstellung der handelnden Personen

Annegret Corsing

ist die geschäftsführende Gesellschafterin und Gründerin der gUG. Sie hat das Unternehmen im September 2018 gegründet und davor bereits zwei Jahre hauptberuflich als solo-selbständige Erfahrungsexpertin gearbeitet. Sie ist selbst krisenerfahren, hat Informatik und Unternehmensgründung studiert und vor dem beruflichen Wechsel viele Jahre selbständig im IT-Bereich gearbeitet. Heute arbeitet sie zusätzlich als Soloselbständige und berät Unternehmen bei der Umsetzung eines gesunden „Mental Health Mindsets“ (Einstellung zum Thema psychische Gesundheit/Krankheit).

Helma Harbecke-Schulz

ist seit 2022 Gesellschafterin der gUG. Sie ist ausgebildete Sparkassenkauffrau und hat sich später zur geprüften Psychologischen Beraterin (ALH) und zur Heilpraktikerin für Psychotherapie weitergebildet. Helma arbeitet als Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis.

Frauke Puttfarcken

ist seit 2022 Gesellschafterin der gUG. Frauke hat nach dem Studium der Wirtschaftsinologie über 15 Jahre Erfahrung in der Geschäfts- und Strategieentwicklung sowie im Projekt Management gesammelt. Sie arbeitet als freie Prozessbegleiterin, Beraterin und Trainerin.

5.3. Partnerschaften, Kooperationen und Netzwerke

Kooperationspartner*in	(Förder-) Phase	von	bis
Alexianer St. Joseph Krankenhaus Ziel: Recovery-Angebot im Entlassungsmanagement Grundlage: Kooperationsvereinbarung	1.	01.10.2018	Heute
Albatros gGmbH Ziel: Peer-Beratungsangebot in der Kontakt- und Beratungsstelle Grundlage: Kooperationsvereinbarung	4.	01.01.2022	30.04.2022
MEDUSANA Stiftung Ziel: Durchführung von Recovery-Angeboten Grundlage: Fördervereinbarung	4.	01.09.2022	31.12.2022
Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt Ziel: Durchführung von Train-the-Trainer Workshops für die Arbeit mit Geflüchteten aus der Ukraine Grundlage: Fördervereinbarung	1.	15.09.2022	31.12.2022

Teil C – Unsere Organisation

6. Organisationsprofil

6.1. Allgemeine Angaben über die Organisation

Name	die erfahrungsexpert*innen gemeinnützige UG (haftungsbeschränkt)
Sitz der Organisation gemäß Satzung	Berlin
Gründung	20.09.2018
Weitere Niederlassungen	keine
Rechtsform	gemeinnützige Unternehmergesellschaft
Kontaktdaten	Scharnhorststr. 24 10115 Berlin 030 439719550 info@erfahrungsexpert-innen.de www.erfahrungsexpert-innen.de
Link zur Satzung (URL)	https://www.erfahrungsexpert-innen.de/gemeinnuetzigkeit/gesellschaftszweck/
Registereintrag	Amtsgericht Berlin-Charlottenburg, HRB 201620 B

Gemeinnützigkeit	<p>Als gemeinnützig anerkannt gemäß §§ 51 ff AO seit 20.12.2018.</p> <p>Zweck der gemeinnützigen Unternehmersgesellschaft ist die Förderung der Erziehung, Volks- und Berufsbildung einschließlich der Studentenhilfe, die Förderung des öffentlichen Gesundheitswesens und der öffentlichen Gesundheitspflege sowie die Förderung von Wissenschaft und Forschung.</p>
Mitarbeitendenvertretung	keine

Anzahl in Köpfen	2020	2021	2022
Anzahl MitarbeiterInnen	13	11	14
davon hauptamtlich	1	1	0
davon Honorarkräfte*	7	6	7
davon ehrenamtlich	5	4	7
*davon Praktikant*innen	0	0	1

6.2. Governance der Organisation

6.2.1. Leitungs- und ggf. Geschäftsführungsorgan

Annegret Corsing ist geschäftsführende Gesellschafterin.

6.2.2. Aufsichtsorgan

Die Gesellschafterinnen sind Annegret Corsing, Helma Anke Harbecke-Schulz und Frauke Regina Puttfarcken.

6.2.3. Interessenskonflikte

Annegret Corsing als geschäftsführende Gesellschafterin hat Aufgaben der Leitung und Aufsicht. Das ist bewusst so gestaltet, damit sie die erfahrungsexpert*innen gUG im Alltagsgeschäft effizient führen kann. Die Gesellschafterversammlung hat eine Aufsichtsfunktion über die Geschäftsführung.

6.2.4. Internes Kontrollsystem

Die Fördermittelgeber erhalten entsprechend der jeweiligen Vereinbarung ein Reporting, das die Transparenz über die Verwendung der erhaltenen Fördermittel sicherstellt.

6.3. Eigentümerstruktur, Mitgliedschaften und verbundene Organisationen

6.3.1. Eigentümerstruktur der Organisation

Die erfahrungsexpert*innen gUG hat ein Stammkapital von 1.500 €. Die Gesellschafterinnen sind ist Annegret Corsing (33,33 % Anteile), Helma Harbecke-Schulz (33,33 % Anteile) und Frauke Puttfarcken (33,33 % Anteile).

6.3.2. Mitgliedschaften in anderen Organisationen

Die erfahrungsexpert*innen gUG ist Mitglied:

- im Aktionsbündnis Seelische Gesundheit

und beteiligt sich an den Gremien:

- der PSAG Berlin-Pankow
- dem Netzwerk Gesundheit Berlin-Brandenburg

6.4. Umwelt- und Sozialprofil

Die erfahrungsexpert*innen gUG achtet aus Kosten- und Umweltgründen auf sparsamen Ressourcenverbrauch.

Seit 2020 haben digitale Veranstaltungen und Meetings deutlich zugenommen. Wir nutzen diese Möglichkeiten wo es geht. Notwendige Reisen werden mit öffentlichen Verkehrsmitteln erledigt, Flüge werden vermieden. Bei Seminaren, Tagungen u.a. wird bei der Verpflegung so geplant, dass möglichst wenig Abfall entsteht. Und auch im Büroalltag achten wir auf ressourcenschonenden Verbrauch, zum durch doppelseitige Ausdrucke.

Unsere Arbeitsatmosphäre gestalten wir bewusst wertschätzend und achtsam. Unsere Kurse und Veranstaltungen starten meistens mit einer kleinen Achtsamkeitsübung und wir achten im Verlauf immer darauf eine gute und gewaltfreie Kommunikation aufrechtzuerhalten. Wir tragen so eine wertschätzende Kultur des Miteinanders und der Gleichstellung auch von der Organisation nach außen.

Als Erfahrungsexpert*innen ist uns das Burnout-Risiko gerade bei ehrenamtlicher Tätigkeit sehr bewusst. Wir achten daher darauf, dass die Anforderungen nicht in Überforderung münden. Wir fördern die Selbstfürsorge der anderen Mitglieder und achten aufmerksam aufeinander. Das Wie steht vor dem Was.

Die Arbeitszeiten sind flexibel gestaltet und Aufgaben können jederzeit neu verteilt werden, um auch auf Veränderungen der persönlichen Belastungssituationen reagieren zu können.

Die Zusammenarbeit über virtuelle Medien bietet Chancen und Risiken. Wir optimieren kontinuierlich die Kommunikationskanäle um möglichst effektiv zusammenzuarbeiten.

Online-Meetings werden so gestaltet, dass für alle beteiligten Personen auch ausreichend Ruhepausen, gerade in den Abendstunden möglich sind.

Das Onboarding von neuen ehrenamtlichen Mitarbeitenden und Plattform-Mitgliedern erfolgt im Tandem, so haben neue Team-Mitglieder stets eine feste Bezugsperson.

Berlin am 1. Juni 2023



Annegret Corsing,
Geschäftsführende Gesellschafterin