

„Gestern Patient und heute Kollege?“ – EX-IN bringt die Psychiatrie in Bewegung

Wie aus einer psychischen Krise ein Beruf entsteht, in dem Betroffene von der psychischen Erfahrung anderer profitieren – das setzt Gyöngyvér Sielaff mit der EX-IN-Idee um.

Interview mit Gyöngyvér Sielaff

Mensch, Ungarin, Mutter, Großmutter, Musikerin, Diplomsammlerin – mit diesen Worten beschreibt sich Gyöngyvér Sielaff. Die Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin ist überzeugt, dass Menschen, die tiefen existenziellen Themen und Erschütterungen eher verbinden, als trennen. Sie ist seit 2004 für EX-IN in Hamburg verantwortlich und hat die Anfänge im deutschsprachigen Raum mitkoordiniert. Seither bildet sie krisenerfahrene Menschen zu Genesungsbegleiter*innen und Trainer*innen aus. Bevor sie diesen Weg einschlug, absolvierte sie u. a. ihr Studium der Germanistik und der Geschichte in Ungarn, später ihr Psychologiestudium an der Universität Hamburg.

Eine berufliche Qualifikation, bei der eine psychische Erkrankung von Vorteil ist. Gibt es das? Bei Gyöngyvér Sielaff ist dies Einstellungskriterium – nämlich für die Ausbildung zur Genesungsbegleiter*in, die sie mitentwickelt hat und seit 17 Jahren erfolgreich durchführt. Wie Genesungsbegleiter*innen ihre Rolle in der Psychiatrie finden und wer Gyöngyvér Sielaff auf ihrem Weg inspiriert und geprägt hat, lesen Sie im Interview zum Thema „Peerbegleitung“.

Hanna Berster: Frau Sielaff, erzählen Sie doch zu Beginn einmal, wie Sie es zu dem beruflichen Werdegang kam, den Sie eingeschlagen haben.

Gyöngyvér Sielaff: Ich habe einige Jahre als Musiklehrerin gearbeitet. Später während meines Geschichtsstudiums habe ich mir dann die Frage gestellt: Warum tun wir das, was wir tun? So bin ich darauf gekommen, Musiktherapeutin zu werden. Doch zu dieser Zeit war es in Deutschland die Voraussetzung für diesen Beruf, Medizin oder Psychologie zu studieren. Ich habe mich für Psychologie entschieden. Das war damals mein viertes Studium. Das Studium war für mich eher eine Enttäuschung, es war kein Fisch und kein Fleisch: Das Fach rang um sein Selbstverständnis. Ist Psychologie eine Geistes- oder eine Naturwissenschaft? Ganz glücklich war ich in diesem Studienfach nicht.

Eines Tages habe ich in der Universität Hamburg eine Ankündigung für ein Seminar gelesen: „Psychose-Seminar, wenn drei Perspektiven zusammenkommen“. Es hat mich neugierig gemacht und ich habe das Seminar besucht. Dort bin ich erstmalig auf Dorothea Buck getroffen. Hier hatte ich zum ersten Mal das Gefühl, dass es darum geht, sich gegenseitig besser verstehen zu wollen. Wie erlebt jemand eine psychische Krise? Wie erleben Angehörige psychische Krisen ihrer Familienmitglieder? Und welche Rolle nehmen Fachexpert*innen ein? Warum tun sie das, was sie tun? Tun sie das, weil sie es so gelernt haben? Wie könnten sie besser die erlebte Erschütterungserfahrung ihrer Patient*innen würdigend und anerkennend in ihre „Behandlung“ mit einbeziehen? Diese Fragen haben mich unglaublich interessiert und angezündet.

„Hier hatte ich zum ersten Mal das Gefühl, dass es darum geht, sich gegenseitig besser verstehen zu wollen.“

Als ich dann Jahre später gebeten wurde, das [EX-IN-Projekt](#) zu machen, war für mich klar, dass ich mir nur vorstellen kann, nach dem dialogischen Ansatz zu arbeiten. Dabei stehen die drei Expertisen des Betroffenen, der

Angehörigen und des Fachexperten gleichberechtigt nebeneinander. Diese Perspektiven bilden auch ein System miteinander.

Für meinen beruflichen Werdegang war es folgerichtig, dass ich neben der tiefenpsychologisch-therapeutischen Ausbildung auch die systemische Ausbildung kennenlernen wollte. Diese beschäftigt u. a. mit der Fragestellung, wie wir unsere Wirklichkeit mit all unseren Einstellungen und Haltungen erschaffen. Diese Kultur, die stark dialogisch geprägt ist, habe ich auch in den EX-IN Kursen praktiziert. Das hat mich sehr inspiriert, sodass der Weg zu EX-IN ganz klar für mich war.



Gyöngyvér Sielaff

Hanna Berster: Sie sagten mal: „Neben der Expertise des erlernten Wissens gibt es die Expertise der Erfahrung und des Miterlebens“ (siehe EX-IN [Film](#)). Was meinen Sie damit?

Gyöngyvér Sielaff: Ich sage immer: Wissensmodelle sind Konzepte. Diese Konzepte dürfen wir hinterfragen und überschreiben. Es ist aber gleichzeitig eine Expertise, da es ein sortiertes und generiertes Wissen ist. Neben der Expertise des Fachwissens der Profis gibt es auch die Expertise von mir als Mensch. Diese entsteht aus den Erfahrungen, die ich mache. Ich erfahre z. B. eine Krise oder glückliche Momente in meinem Leben. Meine Mitmenschen sammeln über meine Krise ebenso Erfahrungen.

Wenn wir Menschen begleiten, die in einer Krise sind, ist es extrem hilfreich, wenn die drei Expertisen, wie ich sie genannt habe, mitgedacht werden. Was eine Depression ist, das kann ich aus Büchern erfahren, aber wie es sich wirklich

anfühlt, das kann nur die Person erzählen, die die Depression erlebt. Oft erzählen Menschen mit einer Depression, dass sie äußerlich zwar sehr ruhig wirken, doch in ihnen ein Weltkrieg tobt. In diesem Kampf gibt es für niemanden Platz, auch nicht für die eigenen Kinder. Angehörige von depressiv erkrankten nehmen die Situation wiederum in einer anderen Rolle wahr: „Es ist furchtbar, als wäre mein Mann in einem Schneewittchenschlaf, tot und irgendwie lebendig, aber überhaupt nicht zugänglich.“ Das ist auch eine ganz wichtige Expertise.

„Neben der Expertise des Fachwissens der Profis gibt es auch die Expertise von mir als Mensch.“

Hanna Berster: Das geht schon auf die nächste Frage ein, denn aus dieser Expertise und diesem Wissen, was ebenso Angehörige sammeln, haben Sie ein Konzept entwickelt: EX-IN.

Gyöngyvér Sielaff: Ja, das stimmt. Gern erzähle ich Ihnen, wie das zustande gekommen ist.

In den angelsächsischen Ländern waren Peer-Support sowie die Recovery-Bewegung bereits länger ein Thema. So kam es, dass wir in dem EU-Projekt Leonardo da Vinci eine internationale Gruppe gebildet haben. Mit dabei waren Deutschland, Slowenien, die skandinavischen Länder, Holland und England. Gemeinsam haben wir überlegt, wie diese Expertise zu einer Qualifikation führen könnte. Denn Erfahrung allein ist noch keine Qualifikation, um Menschen zu begleiten. Aber was braucht es dazu? Wie könnte ein Konzept aussehen und welche Inhalte sind wichtig? Folglich haben wir in den deutschen Städten Bremen und Hamburg eine Pioniergruppe gegründet. So entstand 2003 EX-IN und die Ausbildung der Genesungsbegleiter*innen für die Psychiatrie.

Das alles wäre in Deutschland ohne die Selbsthilfebewegung und die Kultur des Trialoges nicht möglich gewesen. EX-IN war die nächste Stufe. Mit der neuen Berufsgruppe der Genesungsbegleiter*innen konnte Psychiatrie neu gedacht und mitentwickelt werden. Es sollte ein Paradigmenwechsel in der Psychiatrie erreicht werden, der durch eine innere Entwicklung und Einsicht entsteht.

Hanna Berster: Wie ist seither die Resonanz auf EX-IN?

Gyöngyvér Sielaff: Mittlerweile gibt es EX-IN seit 17 Jahren in Hamburg. Zu Beginn gab es zwei Standorte, an denen diese Qualifikation angeboten wurde, heute sind wir bei 36

Standorten. Schweiz und Österreich noch gar nicht dazu gerechnet. Man könnte denken, dieser Ansturm flacht irgendwann ab, aber das ist nicht der Fall. Viele Teilnehmer*innen sagen: „Meine diagnostizierte psychische Krise war immer der Grund, mich auszuschließen. Jetzt gibt es eine Qualifikation, bei der meine Erkrankung zur Bedingung gemacht wird.“ Das ist ein unglaublicher rehabilitativer Impuls. Für diese Menschen setzt EX-IN einen Impuls, der der Selbststigmatisierung und in der Öffentlichkeit der Fremdstigmatisierung entgegenwirkt.

Hanna Berster: Wie gestaltet sich ein EX-IN-Kurs und wie erfolgt der Prozess der Begleitung?

Gyöngyvér Sielaff: Ein Kurs besteht aus 20 bis 23 Teilnehmer*innen und geht ein Jahr lang. In diesem Jahr durchlaufen die Teilnehmer*innen viele Module mit Themen wie Recovery, Empowerment, Trialog, Krisenbegleitung, um einige zu nennen. Im ersten Semester wird ein Praktikum absolviert und im zweiten Semester folgt ein weiteres Praktikum in der ambulanten und stationären Psychiatrie. Die Kursteilnehmer*innen werden auf ihre Praktika vorbereitet, doch die Kolleginnen und Kollegen in der Psychiatrie nicht. Sie stecken in diesem alten System und sind zunächst verwirrt: „Gestern Patient und heute Kollege?“ Das ist eine nicht böse gemeinte Stigmatisierung, aber zeigt die Verunsicherung der Kolleg*innen. Auf diese Reaktion stießen Kursteilnehmer*innen der ersten Kurse. Heute nach so vielen Jahren und Erfahrungen mit Genesungsbegleiter*innen genügt oft ein Anruf und eine kurze Bewerbung, um einen Praktikumsplatz zu bekommen.

Das zweite Praktikum ist ein Vertiefungspraktikum. Nachdem die Teilnehmer*innen ihre Rolle in der Psychiatrie erprobt haben, sind sie aufgefordert, den Psychiatriealltag mitzugestalten und aktiv eine Idee aus der EX-IN Perspektive zu verwirklichen. So entstand z. B. der Borderline-Trialog in Hamburg

EX-IN als Lern- und Begegnungsort, widmet sich dem Verstehen, dem Vermitteln und dem Übersetzen. Wir lernen miteinander das Hinschauen zum anderen, um ihn in seiner Ähnlichkeit und Andersartigkeit wahrzunehmen. Das Verstehen und das Sich-Begegnen brauchen Zeit, Geduld und Mut. Hier gilt es, das Unfassbare zu erforschen und keine schnellen Antworten zu suchen, Zusammenhänge zu studieren und Verständnismodelle zu erkunden. Dazu müssen wir in unserem Denken und Handeln beweglich bleiben. Vernetztes Handeln setzt ein vernetztes Denken voraus.

„Das Verstehen und das Sich-Begegnen brauchen Zeit, Geduld und Mut.“

Hanna Berster: Menschen, die Interesse an der Teilnahme eines EX-IN-Kurses haben, sollten wahrscheinlich an einem emotional gefestigten Punkt in ihrem Leben stehen, oder?

Gyöngyvér Sielaff: Ja, das überprüfen wir in einem relativ hochschwelligem Bewerbungsverfahren. Vorab gibt es eine große Informationsveranstaltung, die wir mit dem Trainer*innenteam und Absolvent*innen durchführen. Als wir vor zwei Jahren das Ganze noch in Präsenz gemacht haben, waren über 100 Teilnehmer*innen vor Ort. Wenn Interessierte nach der Infoveranstaltung weiterhin motiviert sind, sich für die Ausbildung zu bewerben, können sie ein Bewerbungsformular einreichen. Dazu zählen ein sehr ausführlicher Fragebogen und ein Motivationsschreiben. Danach folgt ein persönliches Bewerbungsgespräch. Bei der Auswahl achten wir immer darauf, dass die Gruppe sehr divers zusammengestellt ist, also eine Balance zwischen Mann und Frau, verschiedene Erschütterungsbilder und unterschiedliche Altersgruppen. Für unseren nächsten Kurs haben sich z. B. 150 Personen interessiert, beworben haben sich 50. Von ihnen haben wir 23 Männer und Frauen ausgewählt.

Hanna Berster: Wenn psychisch erkrankte Patient*innen Kinder haben und im Rahmen von EX-IN begleitet werden, welche Rolle nehmen die Kinder ein?

Gyöngyvér Sielaff: In den Ausbildungsgruppen sind viele Teilnehmer*innen selbst Eltern oder haben psychisch erkrankte Eltern. Jedoch bildet das Thema „Kinder psychisch erkrankter Eltern“ keinen inhaltlichen Schwerpunkt in der Ausbildung. Darüber habe ich lange nachgedacht. Meine Versuche für die Auszubildenden Praktikumsplätze in der Kinder- und Jugendhilfe sowie in der Kinder- und Jugendpsychiatrie zu organisieren, sind oft fehlgeschlagen.

Ich habe im Laufe der Jahre Modellprojekte zum Thema „Kinder psychisch erkrankter Eltern“ gestaltet und viele Familien therapeutisch begleitet. So war es folgerichtig, dass ich es innerhalb von EX-IN aufgreife. Ich habe ein eigenständiges Konzept dazu entwickelt, das sogenannte Mitmutter-Konzept. In Form einer Weiterbildung können sich Teilnehmer*innen in drei Modulen fortbilden. Für den dritten Termin habe ich den Teilnehmer*innenkreis geöffnet. Für dieses Modul können sich auch externe Personen wie Fachkolleg*innen anmelden.

Durch diese Weiterbildung erhalten Genesungsbegleiter*innen nach ihrer Ausbildung die Chance, als Familienbegleiter*innen zu arbeiten.

Aktuell entwickeln wir mit einigen Genesungsbegleiter*innen ein Familienbuch. Diese Idee entstand in der Weiterbildung „Mit-Müttern“, als ich in einem Modul verschiedene Kinderbücher ausgeteilt habe, die das Thema „Kinder psychisch erkrankter Eltern“ aufgreifen. Ich habe die Runde gefragt „Wären diese Bücher für euch als Familie hilfreich gewesen?“ Die Bücher wurden daraufhin bewertet, analysiert und rezensiert. Dabei sind leider ziemlich viele Bücher durchgefallen. „Zu ambitioniert, zu pädagogisch“ waren die Kommentare. „Meckern hilft nichts, dann schreiben wir gemeinsam ein Buch aus den drei Perspektiven der Expertise“, sagte ich. Solche Ideenblüten entstehen plötzlich.

Hanna Berster: Das ist toll und zeigt, wie flexibel und vielseitig Sie in Ihrer Arbeit sind.

Gyöngyvér Sielaff: Wichtig ist uns dabei, dass wir ein Familienbuch und kein Kinderbuch schreiben, da es einem systemischen Ansatz folgt. Familien sollen miteinander ins Reden kommt. Es geht weniger ums Aufklären, sondern eher ums „Zusammenbringen“. Mal sehen, wie uns dieses Vorhaben gelingt.

Hanna Berster: Inwieweit hat sich die Arbeit der Genesungsbegleiter*innen durch Corona verändert?

Gyöngyvér Sielaff: Während einer Supervision, die ich den Genesungsbegleiter*innen gebe, habe ich zu Beginn der Pandemie gefragt: „Was macht das mit euch?“ Die Antwort war: „Nichts, weil wir das kennen.“ Krisenerfahrenen Menschen ist das Gefühl von Isolation vertraut. Dies ist ein Aspekt neben vielen.

„Krisenerfahrenen Menschen ist das Gefühl von Isolation vertraut.“

Wie wichtig die persönliche Nähe und Begegnungen sind, darüber hat der letzte EX-IN Kurs, der vieles in der Pandemie bewältigen musste, einen Film gemacht. Inhaltlich ging es u. a. darum, dass wir soziale Wesen sind, wir sind existenziell auf den Kontakt zu anderen angewiesen, denn wir sind keine Insel. Kinder psychisch erkrankter Eltern erleben oft schon bedingt durch die akute psychische Krisen der Eltern, weniger Nähe und jetzt kamen die Zeiten der Pandemie dazu, die diese Isolation in der Familie noch verstärkten. Hier greift natürlich auch wieder das mit Mitmutter-Konzept, denn

Familien auf der Erfahrungsebene zu erreichen ist und war während der Pandemie ein Schlüssel.

Hanna Berster: Der Name Dorothea Buck ist vorhin schon einmal gefallen. Welche Rolle hat sie für EX-IN gespielt?

Gyöngyvér Sielaff: Sie war für mich die geistige Mutter. So, wie sie auf mich gewirkt hat, mich inspiriert hat, das hat mich sowohl menschlich als auch beruflich sehr geprägt. Ich bin sehr dankbar, sie als Mensch, Freundin und Dialogpartnerin in meinem Leben gehabt zu haben.

„So, wie sie auf mich gewirkt hat, mich inspiriert hat, das hat mich sowohl menschlich als auch beruflich sehr geprägt.“

Kennen Sie die Geschichte, wie Dorothea Buck damals in ein studentisches Seminar geplatzt ist?

Hanna Berster: Nein, aber ich bin gespannt, sie zu hören.

Gyöngyvér Sielaff: Es war ganz typisch Dorothea; sie ist einfach in einfach in ein laufendes Seminar für Psychologie in der Klinik gegangen, in dem die Studierenden die Aufgabe hatten, Fachleute zum Thema „Schizophrenie“ zu interviewen. Was auch immer Dorothea an diesem Tag dort gesucht hat, aber sie platzte in dieses Seminar und sagte: „Mit mir solltet ihr sprechen. Ich weiß, was Schizophrenie ist, denn ich habe es erfahren.“ Sie sorgte dafür, dass dieses Seminar für Betroffene und Angehörige geöffnet wird. Das war die Geburtsstunde des Dialogs. Für diese Courage und Trotzskraft zolle ich ihr meinen größten Respekt.

Dorothea Buck hat die Psychiatrie in der Nazizeit von der dunkelsten Seite erlebt: Sie wurde zwangssterilisiert und erlebte viel physische und seelische Gewalt. Es wurde nie mit ihr gesprochen. Diese Erfahrungen waren mit der Grund, dass sie eine große Verfechterin des Dialogs war; ihr Credo wurde auch für mich sehr wichtig, sie sagte: „So lange wir miteinander reden, bringen wir uns nicht um.“

Hanna Berster: Das müssen prägende Erlebnisse für eine junge Frau sein.

Gyöngyvér Sielaff: Bis sie noch laufen konnte, war sie bei jedem Abschluss eines EX-IN-Kurses dabei. Für ihren 100. Geburtstag haben wir zusammen mit Genesungsbegleiter*innen einen

Film für sie aufgenommen und ihr eine Ehrenurkunde überreicht. Für ihr großes Ehrenfest an der Uni haben wir in ihrem Zimmer im Albertinen-Haus einen Bildschirm aufgebaut, sodass sie das ganze Fest und unseren Film sehen konnte. Das fand sie ganz cool und sagte strahlend: „So ein Event könnte ich jeden Tag haben.“

Hanna Berster: Was sollten Fachkräfte, die wir mit A: aufklaren ansprechen, Ihrer Meinung nach noch zum Thema Genesungsbegleitung wissen?

Gyöngyvér Sielaff: Ich wünsche uns Fachleuten den Mut, Dinge zu hinterfragen und wenn nötig, zu überschreiben. In vielen Fortbildungen erlebe ich, dass Kolleg*innen oft nicht so hilfreich sein können, wie sie möchten, weil das System sie nicht lässt. Das Problem ist, dass unser Gesundheitswesen bei Hilfsmaßnahmen sehr ergebnisorientiert vorgeht und nach dem Kosten-Nutzen Prinzip funktioniert. Menschen und ihre Familien in tiefen Krisen zu begleiten, braucht meistens viel Geduld und Zeit. Die Entwicklung ist nie linear. Dementgegen steht oft ein Finanzierungssystem, das einen engen zeitlichen Rahmen setzt. Oft arbeiten engagierte Kolleginnen und Kollegen in diesem Spannungsfeld. Das ist frustrierend und vor allem ist diese Ambivalenz nicht sonderlich gesundheitsfördernd. Dem wird leider oft ein ökonomisches Paradigma übergestülpt.

Was die Genesungsbegleitung betrifft, wünsche ich mir, dass das Konzept und die damit verbundene Haltung in die Psychiatrielandschaft sowie in die Kinder- und Jugendhilfe einziehen können. Hier bestünde keine Gefahr, dass etwas weggenommen wird, im Gegenteil, es wird etwas Hilfreiches zugegeben. Denn es ist ganz wichtig, dass wir unsere eigene Krisenerfahrung in unserer Arbeit mit einbeziehen. Wenn wir diese Erfahrung als etwas Fremdes ansehen, nehmen wir dies bei anderen auch als fremd wahr. Es besteht immer eine Angst vor den Dingen, die man nicht kennt. Hier können uns Genesungsbegleiter*innen ganz viel beibringen.

„Ich wünsche uns Fachleuten den Mut, Dinge zu hinterfragen und wenn nötig, zu überschreiben.“

Hanna Berster: Was glauben Sie, was es für Kinder von psychisch erkrankten Eltern in Zukunft in Hamburg braucht?

Gyöngyvér Sielaff: Ich glaube, es braucht einen Paradigmenwechsel – nicht nur in der

Erwachsenenpsychiatrie, sondern auch in der Kinder-Jugendhilfe und der Psychiatrie.

Ebenso die Fragmentierung der Hilfen und ihrer Finanzierung tragen nicht zur inhaltlichen Vernetzung bei. Hier würde ich mir wünschen, dass ein ganzheitlicheres und vernetzteres Denken in die Gestaltungskultur des Gesundheitswesens einziehen, denn so könnten deutlich mehr Schlussfolgerungen und Handlungsideen entwickelt werden. Daraus könnte man eine Vielzahl von Handlungs- oder Entscheidungsoptionen abgeleitet.

Die Familie sollte als komplexes Beziehungssystem wahrgenommen werden, damit Kinder das sein können, was sie sind: Kinder. Je besser es in diesem System den Eltern mit ihren Kindern geht, umso mehr stärkt diese Kraft die Kinder. In diesem komplexen Zusammenspiel sind, trotz starken und erschütternden Krisen, gleichzeitig sehr viele Stärken verborgen. Ich nenne diese Kraft Familienresilienz. Auf Ihre Frage hin hätte ich die Idee, Hilfen zu überlegen, welche die Beziehungsresilienz zwischen Kindern und ihren krisenerfahrenen Eltern stärken. Hierzu könnten die Genesungsbegleiter*innen bestimmt viel beitragen

Hanna Berster: Haben Sie vielen Dank für Ihre Zeit und den Einblick in Ihre Arbeit.

Gyöngyvér Sielaff: Sehr gern, ich wünsche Ihnen alles Gute und gratuliere vom Herzen zu Ihrem Vorhaben.

Über die Interviewpartnerin

Gyöngyvér Sielaff ist Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin und Dozentin beim EX-IN-Projekt in Hamburg. Sie arbeitet mit Kindern psychisch erkrankter Eltern.