

Wie wir werden, die wir sind
Psychotherapie im Dialog

Deutsche Psychotherapeutenvereinigung Berlin
14.Juni 2018

Gyöngyvér Sielaff
Universitätsklinikum Hamburg

**„Der Mensch ist für den Menschen die beste Medizin“
?**

*„Am Anfang ist Beziehung, der Mensch wird
am DU zum ICH“* M.Buber

Gute Erfahrungen in Beziehungsräumen



Verstehbarkeit
der Welt
Zusammenhänge
begreifen

+

Handhabbarkeit

+

Sinnhaftigkeit

Vertrauen aus eigener
Kraft oder mit Unterstützung
Lebensaufgaben zu meistern

Kohärenzgefühl / Kohärenzsinn

„innerer Zusammenhang“ und äußerer Zusammenhalt



Gesundheit

nach Antonovsky

Sich und der Welt fremd werden – erschüttert und verunsichert

Fremdheit in Beziehungsräumen



Verstehbarkeit

Angst
Unverständnis
Irritation
„losgelöst“

+

Handhabbarkeit

Vertrauensverlust
„erlernte Hilflosigkeit“
Kein Zutrauen,
Lebensaufgaben zu meistern

+

Sinnhaftigkeit

in Frage gestellt

Kohärenzgefühl / Kohärenzsinn

„innerer Zusammenhang“ und äußerer Zusammenhalt
keine Übereinstimmung



Seelische Erschütterung

nach Antonovsky

Persönliche Verortung

Jeder Mensch ist Experte des eigenen „Da Sein“

„Der Mensch wird am Du zum Ich“

Dia-logos= Fließen von Sinn

Je Mehr Verbindung/Aneignung, desto hoffnungsvoller Gegenwart und Zukunft

Annäherung an seelisches Leid

Pathologisch

Was ist besonders fremd, anders?

Vorteil

Ordnung/Orientierung

Risiko

Reduktionismus

Ausweitung

Anthropologisch

*Was ist uns gemeinsam,
zutiefst menschlich?*

Vorteil

Antistigma, /Aneignung

Risiko

Verharmlosung

Therapeutische Beziehungsgestaltung

Stammwort ist griech. Therapon `"**Diener; Gefährte, Weggefährte**"

Wahr-nehmen im Dialog
Erkennen im Dialog
Verstehen durch Dialog
sich begegnen im Dialog
in Beziehung treten für den Dialog
Dialog gemeinsam gestalten

Verstehen kann nicht digitalisiert werden

Eine Frage der inneren Haltung? Gemeinsam Sinn erschaffen

- Herausfinden
- Neue Möglichkeiten erkunden
- Fragen-Zuhören- eher Fragende, als Wissende
- Miteinander Teilen
- Partnerschaftlich
- Von Respekt geprägt
- Prozessorientiert
- Begegnung statt Vergegnung
- Weitung statt Verengung
- Sich selbst im Anderen verstehen
- Annahmen, Bewertungen in Schwebelassen halten

Warum und wozu gerade diese Arbeit?

Angehende Psychotherapeuten antworten

- das immer währende Interesse an Menschen und der Versuch mehr Verständnis gewinnen zu können. Dabei aber auch nie ganz schlau daraus zu werden.
- die Möglichkeit selbstbestimmt einem Beruf nachzugehen, welchen ich als sinnvoll und bereichernd empfinde
- der enge und vertrauensvolle Kontakt mit Menschen
- das Kennenlernen unserer Welt durch ganz viele verschiedene Perspektiven und das Geschenk viele Lebensgeschichten zu hören.
- das begleiten von individueller Entwicklungen und Wachstum.
- das eigene Wachstum in der Ausbildung, Fortbildung und dem Patientenkontakt
- das Gefühl meine Fähigkeiten hier hilfreich und sinnvoll einbringen zu können

Mich faszinieren schon lange die menschliche Psyche und die unterschiedlichsten Bewältigungsarten Ausnahme- und Extremsituationen auszuhalten und zu überstehen. Dabei ist vor allem beeindruckend wie jeder seinen individuellen Schutzmechanismus bildet, um das Unaushaltbare erträglich zu machen. Schon früh war es mir ein Bedürfnis, dem auf den Grund zu gehen und das Seelenleben besser verstehen zu lernen. So nutzte ich in Praktika und Nebenjobs den Kontakt zu Menschen, die mir all dies begreiflicher machen konnten, indem ich vor allem durch deren persönliche Geschichten und Erfahrungen anfangen konnte psychische Vorgänge, Mechanismen und Sichtweisen zu ergründen.

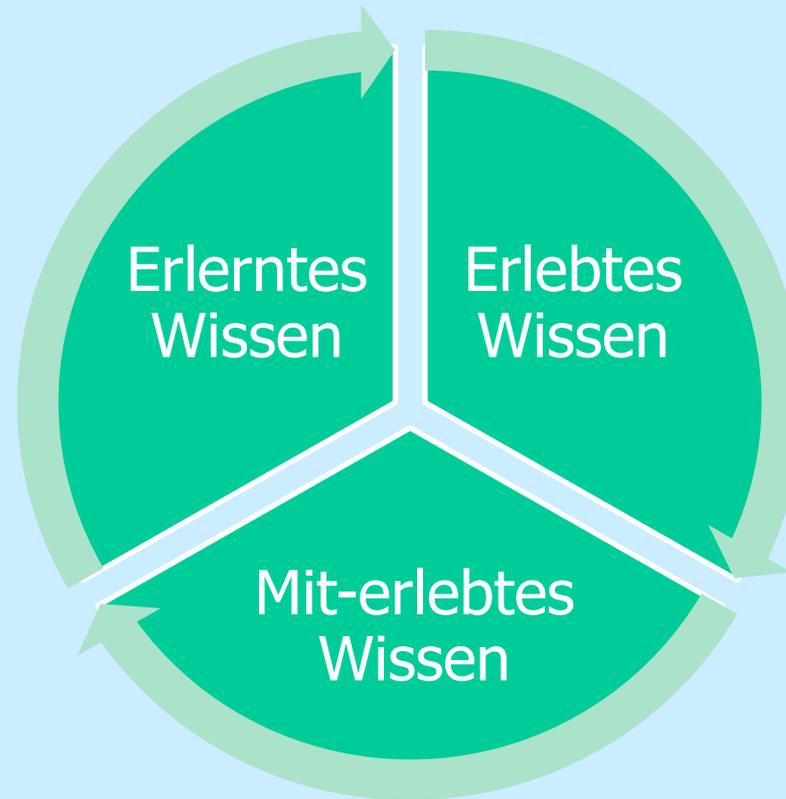
Der Komplexität des Menschen gerecht werden Psychotherapie im Dialog mit anderen Professionen

Die Integration aller Perspektiven fördern

Multiprofessionell-multiperspektivisch

Neue Berufsgruppe: Genesungsbegleiter

Triologisches Expertenwissen



Die Grundhaltung ist die Salutogenese und das dialogische Prinzip

- Geteilte Lebens- und Erfahrungswelt schafft Solidarität und mehr Verständnis
- Das Prinzip der Gleichwürdigkeit als Basis der helfenden Beziehung
- Bilinguale Übersetzung
- Die Menschen begleiten, statt sie abzuholen
- „Stimmige Verbundenheit“
- Sinnhaftigkeit seelischer Erschütterungen
- Modell, „Vorbild“ (Licht am Ende des Tunnels)
- Erklärungs- und Bewältigungsmodelle nutzen, neue Wege gehen
- Aus Erfahrung wird Erfahrungswissen: Von ICH-Wissen zum WIR-Wissen: Ich Ich-Du Wir
- Expertenwissen durch Erfahrung und durch Ausbildung kombinieren

Profil

- Eigene reflektierte Erfahrung inkl. eigener Grenzen
- Solidarität, Diskretion,
- Statt Ergebnisorientierung- Prozessorientierung
- Orientierung auf Stärken und Ressourcen

Aufgabe

- Genesungsbegleitung, Sinnsuche, Hoffnung
- Vermittlung und Übersetzung anderer Perspektiven
- Übergänge erleichtern zu ambulanten Hilfen, Selbsthilfe, eigenen Stärken



Genesungsbegleitung- eine besondere Beziehung?

... in der Begleitung

... zwischen den Genesungsbegleiterinnen

... zwischen den Genesungsbegleiterinnen und den
Psychotherapeuten



Kooperation Genesugsbegleitung/Peers

- In der stationären Psychiatrie
- In der ambulanten psychosozialen Versorgung
- Verschiedene Settings- vor, nach, statt Psychotherapie
eigenständig, zeitlich flexibler
- verschiedene Beispiele, wie ASP, Akutstation, RECOVER-Projekt

Wirkung:

- Stärkung der Selbstwirksamkeit
- Weniger Belastung, mehr Lebensqualität

Irritationen-zutiefst menschlich?



Therapeutische Beziehung- eine besondere Beziehung?

Aus der Perspektive einer Genesungsbegleiterin

„Psychotherapeuten können sich wie Genesungsbegleiter auf Augenhöhe mit ihren Patienten bewegen – Genesungsbegleiter sitzen darüber hinaus mit den Patienten im selben Boot.“

Genesungsbegleitung ist eine Möglichkeit unter vielen. Psychotherapie auch. Beide können sich ergänzen.

Genesungsbegleitung basiert wie Psychotherapie auf dem Zuhören, dem Ernstnehmen, dem Zeitgeben (diesem vielleicht noch mehr als die Psychotherapie), ist dabei weniger strukturiert und weniger zielgerichtet, hat einen weniger festgelegten Rahmen und arbeitet mit weniger festgelegten "Werkzeugen".

Genesungsbegleiter wirken durchaus "therapeutisch", jedoch nicht "psychotherapeutisch" im spezieller definierten Sinne."

„ Ich möchte in meiner Gewordenheit verstanden, in meinem So-Sein akzeptiert und in meinen Hoffnungen bestärkt werden.

Dieser eigene Wunsch bestimmt meine Haltung als Genesungsbegleiterin. "

Leben am Limit-Psychotherapie und soziale Teilhabe

Anschließende, aber keine abgeschlossenen Gedanken

- Teilhaben und Teilnehmen möglich machen-gesellschaftspolitische Aspekte
- Was und wie kann Psychotherapie zur Reduzierung von Selbst-und Fremdstigmatisierung beitragen
- Psychotherapie bei schwerste Erkrankten-mehr Zeit, Kontinuität, Flexibilität
- In die Ausbildung andere (Peer)-Perspektiven einbeziehen
- Paradigmenwechsel?- mehr anthropologische Aspekte
- Bedürfnisnähere Organisation der Versorgung- strukturelle Veränderungen

Das Maß der Hoffnung von Vaclav Havel

„Das Maß der Hoffnung ist nicht das Maß unserer Freude am guten Lauf der Dinge und unseres Willens, in Unternehmungen zu investieren, die sichtbar zum baldigen Erfolg führen, sondern, eher das Maß unserer Fähigkeit, uns um etwas zu bemühen, weil es gut ist. Und nicht nur, weil es garantiert Erfolg hat.

Je ungünstiger die Situation ist, in der wir unsere Hoffnung bewähren, desto tiefer ist diese Hoffnung.

Hoffnung ist eben nicht Optimismus. Es ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern es ist die Gewissheit, dass etwas Sinn hat – ohne Rücksicht darauf, wie es ausgeht.“

Prinzip Hoffnung

**Nicht müde werden
sondern dem Wunder
leise
wie einem Vogel
die Hand hinhalten.**

Hilde Domin

*Einen herzlichen Dank für Ihr aufmerksames Ohr
und viel Kraft und Zuversicht bei Ihrer Arbeit.*

g.sielaff@uke.de



Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf

Ambulanzzentrum des UKE GmbH