



Erleben von psychischen Krisen aus Sicht einer Angehörigen

28. Mai 2026 – Fachtagung traversa

Diana Ineichen, Angehörigenbegleiterin EX-IN

austauschraum.ch - kontakt@austauschraum.ch

Angehörige und
Wirklichkeiten:

**«Was sich hinter
der Maske
verbirgt.»**

«Zwischen Innenwelt
und Funktionieren»





»Dem eigenen Leben die
Hand leise wieder
hinhalten«

Gyöngyvér Sielaff

Diplom Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin

Mitbegründerin von „EX-IN Hamburg“

Trainerin Angehörigenbegleitung Zürich 2024/2025

Angehörigenbegleitung EX-IN: für Angehörige durch Angehörige

von Psychiatrie-Betroffenen
Menschen und Menschen in
Seelischen Krisen.

«Stärke durch Verbundenheit»



2,1 Mio. Angehörige Menschen...

*... sind Angehörige oder Vertraute eines
Menschen mit einer psychischen Erkrankung in
der Schweiz*

(Sotomo, Stand-by-You Studie 2024).



Angehörigenbegleitung EX-IN für Angehörige durch Angehörige

- ... **bieten Raum** für Gespräche über Bedürfnisse & Gefühle der Angehörigen an.
- ... **sind Experten** des Miterlebens, mit eigener Erfahrung, Krisenerprobt.
- ... **machen** Angehörigen Erfahrungen sichtbar.
- ... **begleiten** kurzzeitig & langfristig Angehörige dabei, sich zu sortieren und ihr Leben im möglichen Rahmen in die Hand zu nehmen.

**Damit aus Angehörigen nicht
Betroffene werden.**

Links, Infos & Netzwerke – für Angehörige in der Schweiz

Angehörigenbegleiter:innen finden:

[EX-IN Schweiz -Profile - Angehörigenbegleitung](#)



Angehörigenbegleitung EX-IN Diana Ineichen

www.austauschraum.ch



<https://peer-mobil.ch>



Netzwerke und Gruppen von Angehörigen für Angehörige:



VASK sind regionale Vereine von STAND BY YOU Schweiz

Durch Angehörige für Angehörige die HelpLine von Stand by You Schweiz



Angehörigenbewegung: Stand by You Schweiz möchte die Solidarität unter den Angehörigen fördern.

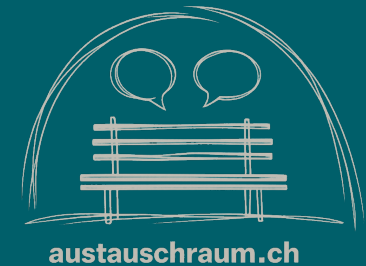
Weitere Netzwerke:



Herzlichen Dank



Diana Ineichen, Angehörigenbegleiterin EX-IN
austauschraum.ch, kontakt@austauschraum.ch



Quellen:

Slide 2: Bildquelle

Gak, Tamara (05/ 2020). Foto von [Tamara Gak](#) «Maske»
auf Unsplash, @tamara_photography, tamara-gak-
v9vaJ_fTTgw-unsplash (abgerufen am 12.0526)

Slide 3: Textauszug:

Sielaff, G. (02/ 2025). *Sozialpsychiatrische
Informationen*. Psychiatrie Verlag GmbH,
Ursulaplatz 1, 50668 Köln. SSN 0171 – 453

Slide 4 Foto :

Ineichen, Diana.(04/ 20025). «*Wohfühlmomente*»
Angehörigenbegleitung

Slide 5: Auszug:

SOTOMO.(03/ 2024). *Stand by You Studie. Situation der
Angehörigen und Vertrauten von Menschen mit
psychischen Erkrankungen in der Schweiz.*