



Recovery

Hoffnung – Macht - Sinn

Vortrag anlässlich der Veranstaltung

**Selbsthilfe, Professionelle Hilfe, Recovery
Was ist das und wie geht es (zusammen)?**

veranstaltet vom Dialog Ehrenfeld

am 18. Mai 2010

Beate Kubny-Lüke, 2010



Recovery – Was heißt das eigentlich?

Aus dem Englischen

to recover: Verlorenes wiederfinden
Bewusstsein wieder erlangen
sich erholen, gesunden

Recovery: Erholung, Besserung
Gesundung, Genesung,
Bergung, Rettung
Rückgewinnung, Wiedergewinnen, Wiederfinden

Recovery-Bewegung und Forschung nahm ihren Anfang in den USA der 90er-Jahre. Menschen mit chronischen und lang dauernden psychischen Erkrankungen schlossen sich zusammen und gründeten die Recovery-Bewegung.

Der Impuls wurde rasch von anderen Betroffenen, Angehörigen und auch von Fachkräften aufgegriffen – mittlerweile gibt es den Ansatz in allen Industriestaaten. Er beeinflusst z.T. die nationalen Gesundheitskonzepte und –strategien.

Im deutschsprachigen Raum haben vor allem die Veröffentlichungen von Prof. M. Amering, Margit Schmolke und Andreas Knuf zur Verbreitung beigetragen.



Recovery – grundsätzliche Gedanken

Die Recovery-Bewegung wird von einigen grundsätzlichen Gedanken und Haltungen getragen

Auf das betroffene Individuum bezogen ist Recovery
ein Prozess und ein Ergebnis

Auf das professionelle und nichtprofessionelle Hilfesystem bezogen ist Recovery
eine Haltung und Einstellung, die Handlungen und die Atmosphäre der
Hilfen beeinflusst

Auf die Gesellschaft und Wissenschaft bezogen ist Recovery
eine (politische) Bewegung, die gängige Sichtweisen und Paradigmen
hinterfragt und beeinflusst:
krank – gesund
Institutionszentrierung – Personenzentrierung
Begriff der Chronizität und Unheilbarkeit
Fürsorgliche, bevormundende Hilfe – Selbstmanagement, Experte in
eigener Sache, Kommunikation auf Augenhöhe



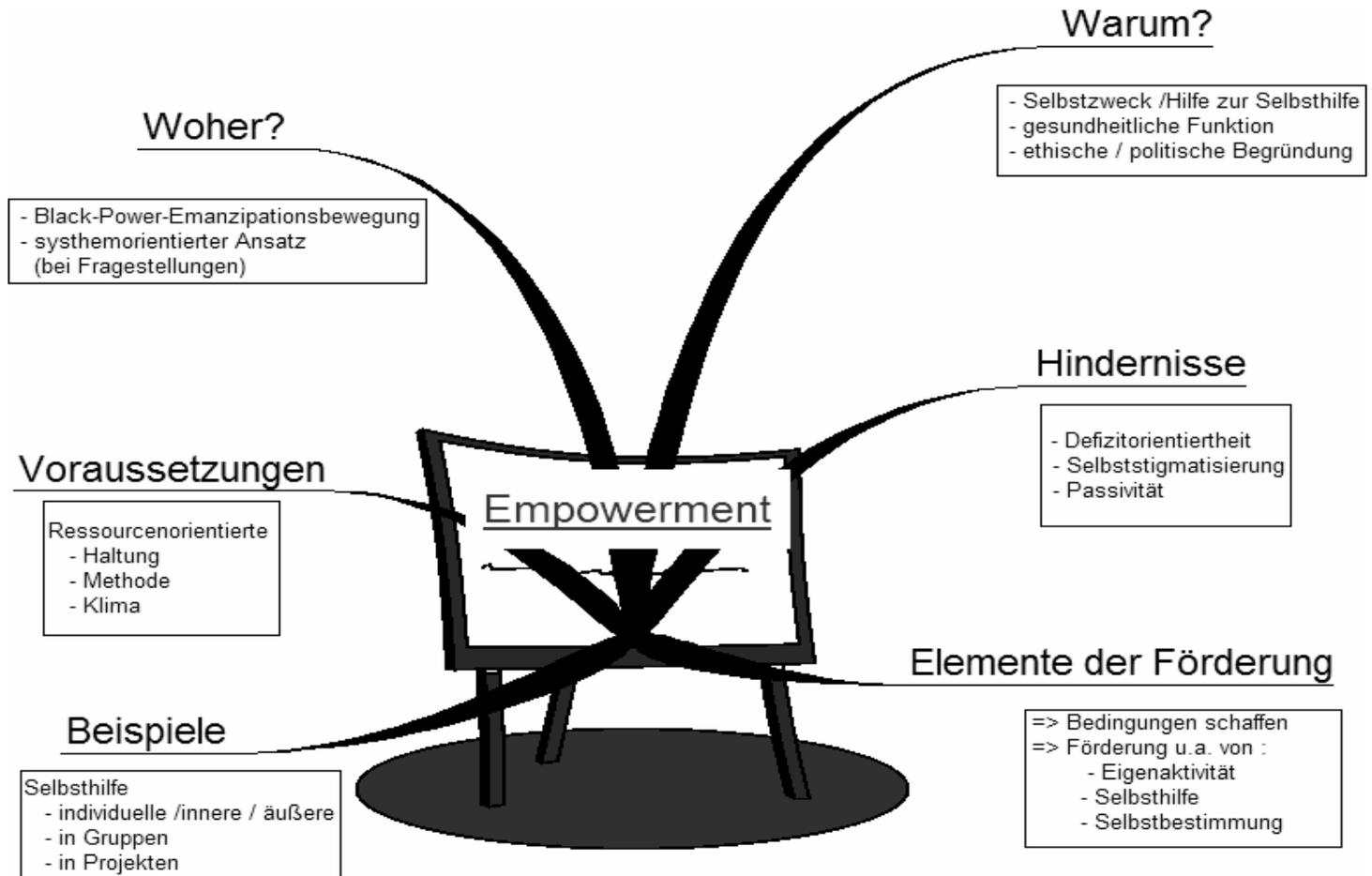
Zwei, die zusammen gehören: Empowerment und Recovery

Empowerment

aus dem Englischen

Selbstbefähigung

Selbstbemächtigung



Quelle: Kerstin Riemenschneider und Andreas Knuf



Recovery – grundsätzliche Gedanken

1. Recovery ist auch bei schweren psychischen Erkrankungen möglich

Die Recovery-Bewegung wurde von Menschen ins Leben gerufen, die an einer schweren psychischen Erkrankung litten und gesund geworden sind. Die meisten von ihnen hatten folgende Diagnosen: Schizophrenie oder affektive Störungen wie Depressionen und bipolare Erkrankungen.

Das bedeutet:

Auch von schweren psychischen Erkrankungen ist eine Gesundung möglich!

Recovery – einige Erfolgsgeschichten

Patricia Deegan (USA)

Mit 17 Jahren an Schizophrenie erkrankt
Mehrfach gegen den Willen hospitalisiert
heute PhD in Psychologie



Rufus May (GB)

Mehrere Schizophrenieerkrankungen in der
Familienanamnese

Mit 18 Jahren an paranoider Schizophrenie erkrankt und
mehrfach gegen seinen Willen hospitalisiert

Heute promovierter Psychologe in Bradford / England



Maria Giesinger (CH)

Mit 18 erstmals erkrankt, Angst, Stimmen, Depression, dann erster
Krankenhausaufenthalt mit Diagnose Manie

nach ca. 5 Jahren schwerer Erkrankung, zunächst Rückzug bei den Eltern,
ca. 2 Jahre später wird Genesung deutlich, sie macht Abitur

heute Peer bei Pro Mente Sana, Schweiz und Studentin der Psychologie

Christiane Tilly (D)

„Ich war neun Mal zwangsweise in der Psychiatrie, ich habe eineinhalb Jahre
in der Kinder- und Jugendpsychiatrie verbracht, ich war der Schreck meiner
Therapeuten, ich hatte Borderline.“

Heute Ergotherapeutin und Diplom Pädagogin, tätig an der LWL-Klinik
Warstein im Bereich der beruflichen Rehabilitation, leitet Fortbildungen und
Seminare in der Selbsthilfe und für Fachleute





Recovery – grundsätzliche Gedanken

2. Ohne Hoffnung geht es nicht!

Hoffnung auf eine positive Entwicklung ist ein zentraler Faktor, der darüber entscheidet, ob Gesundungsprozesse in Gang kommen. Neben Hoffnung der Betroffenen ist die Hoffnung und Zuversicht der Angehörigen und Fachpersonen von zentraler Bedeutung! Sie sind die „Holders of hope“.

Forschungsergebnisse belegen dies: je positiver die Annahmen der Umwelt über die zukünftige Entwicklung des Betroffenen sind, umso günstiger ist der weitere Verlauf von Erkrankung und Rehabilitation.

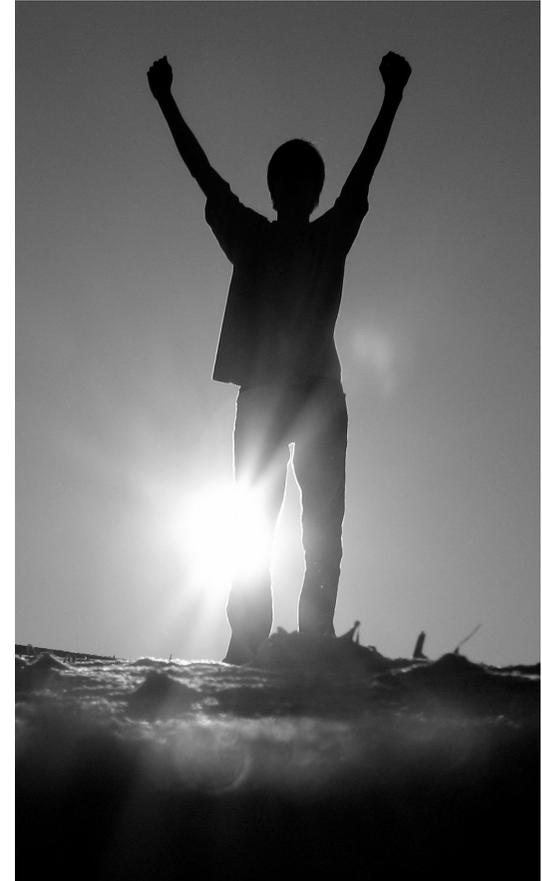
„Hoffnung zu leben, d.h. die Selbstachtung und das Selbstwertgefühl zu wahren und sich nicht nur über die PatientInnenrolle zu definieren.“ (Amering 2006)



Das Prinzip Hoffnung umsetzen!

**Für die UnterstützerInnen
- ob Angehörige, Freunde oder Fachkräfte -
bedeutet das**

- ressourcenorientierte Unterstützung geben
- die Eigeninitiative des Betroffenen respektieren, ermöglichen und fördern
- die eigene Zielsetzung des Betroffenen respektieren, ermöglichen und fördern
- Hilfen und Angebote machen, die vom Betroffenen als sinn- und bedeutungsvoll erlebt werden,
- die Lebenswelt und die Bedürfnisse des Betroffenen zum Ausgangspunkt von Maßnahmen und Aktivitäten machen
- die Selbsthilfekräfte des Betroffenen stärken, z.B. durch Informationen über Selbststabilisierungskonzepte und die Betroffenen-Selbsthilfe





Recovery – grundsätzliche Gedanken

3. Recovery ist mehr als die Abwesenheit von Symptomen. Es ist ein sehr persönlicher, tief greifender, lebenslanger Prozess, hin zu einem sinnerfüllten Leben - ob mit oder ohne fortbestehende Symptome

Seinen eigenen Gesundungsweg zu gehen ist eine lebenslange Aufgabe.

Es geht darum,

- sich mit seiner Erkrankung auseinanderzusetzen,
- die durch die Erkrankung (vorerst) zerbrochenen Lebensentwürfe und Selbstbilder zu betrauern,
- die Selbststigmatisierung zu überwinden,
- den Umgang mit der eigenen Verletzlichkeit zu lernen und
- schliesslich neue Lebensinhalte und Perspektiven zu entwickeln.

Die psychische Erkrankung ist ein dramatischer Einschnitt ins Leben. Der Gesundungsweg geht über die Überwindung dieses Lebensabschnitts hin zu einem sinnerfüllten, zufriedenen Leben.

Ziel des Gesundungsweges ist, sich wohl zu fühlen: mit sich selbst, mit den Menschen in der eigenen Umgebung und in der Gesellschaft.



Recovery – grundsätzliche Gedanken

4. Die Konsequenz: Gesundung ist möglich, auch wenn Symptome fortbestehen oder Krisen auftreten!

Gesundung bedeutet nicht zwangsläufig vollkommene Symptom- und Krisenfreiheit. Krisen und Symptome treten aber seltener auf und/oder sind weniger belastend.

Zu Gesunden heißt auch

- die eigenen Selbsthilfestrategien kennen zulernen und einzusetzen
- immer besser zu wissen, was einem selbst schützt, stabilisiert, auffängt
- immer besser zu wissen, was einem schadet, destabilisiert und aus der Bahn wirft.



Recovery – grundsätzliche Gedanken

5. Jeder Mensch und jeder Gesundheitsweg ist anders

Es gibt so viele verschiedene Gesundheitswege, wie es Menschen gibt.
Was dem einen Menschen gut tut, muss nicht für alle anderen gut sein.
Es geht darum, dass jede und jeder herausfindet, was er oder sie braucht, um
gesund zu werden und um sich wieder wohl zu fühlen.

**Haben Sie den Mut herauszufinden, was Sie für Ihre Gesundheit brauchen
und sich dafür einzusetzen, auch wenn es noch so ungewöhnlich ist!**

**Haben Sie den Mut auch mal ganz unkonventionelle Wege mit Ihren
KlientInnen zu gehen und setzen Sie sich dafür ein, dass diese in Ihrem
Hilfsangebot möglich ist!**

**Haben Sie den Mut, Ihr Familienmitglied seinen Weg gehen zu lassen und
respektieren Sie die Vielfalt der Erfahrungen, die Ihr/e Angehörige/r sammelt
als bedeutungsvoll - unterstützen Sie ihn/sie, die Bedeutung zu erkennen!**



Recovery – grundsätzliche Gedanken

6. Gesundheit ist mit, ohne oder trotz professioneller Hilfe möglich!

Fachliche Unterstützung ist nur ein Faktor unter vielen, der Gesundheit fördern kann.

Für manche sind Psychopharmaka eine grosse Hilfe, um sich vor erneuten Krisen zu schützen.

Anderer wollen ohne medikamentöse Hilfe zu Recht kommen und suchen andere Strategien, um Krisen vorzubeugen, Ängste zu bewältigen, Stimmungsschwankungen zu mildern oder mit quälenden Stimmen umzugehen.

Für manche Menschen ist die Arbeit in einem geschützten Bereich eine wertvolle Möglichkeit, den Tag zu strukturieren und mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen.

Anderen wiederum ist eine Stelle auf dem ersten Arbeitsmarkt wichtig, um sich wieder als vollwertiges Mitglied der Gesellschaft zu fühlen.

Und wieder andere führen auch ohne eine klassische Erwerbsarbeit ein zufriedenes Leben.



Recovery – grundsätzliche Gedanken

7. Gesundheit ist kein linearer Prozess.

Gesundungswege verlaufen nicht linear.

Im Laufe des Gesundungsweges kann es immer wieder einmal zu einer Krise kommen, können einzelne Symptome wieder auftreten, oder kann sogar ein erneuter Klinikaufenthalt notwendig werden.

Lassen Sie sich davon nicht entmutigen!

Der wissenschaftliche Vergleich zahlreicher Gesundungswege zeigt, dass im Laufe eines Gesundungsweges Krisen immer seltener auftreten und kürzer andauern.

Recovery – Gesundheit ist kein linearer Prozess



Ralph, R. (2004). The recovery advisory group recovery model. In: Corrigan, R. , Ralph R. (Eds.). Recovery in mental illness. American Psychological Association Press: Washington. (Übersetzung A.Knuf)



Salutogenese

(lat. *salus* = Gesundheit, griech. *genesis* = Geburt, Entstehung, Entwicklung)
nach Antonovsky, A. israelischer Medizinsoziologe

**Gesundheit und Krankheit sind Pole ohne klare Grenzlinie
und auf keinen Fall als Gegensätze zu verstehen!**



Kernfragen der Salutogenese:

Wie und wodurch entsteht Gesundheit?

Wie und wodurch erhält sich der Mensch gesund?



Recovery – einige grundsätzliche Gedanken

7. Krankheit und Gesundheit verändern den Menschen!

Durch die Erkrankung verändert sich der Mensch.

Das ist bei allen schwerwiegenden und länger dauernden Erkrankungen so.

Wenn man von einer schwerwiegenden Erkrankung gesundet, dann wird man nicht genau so sein wie vor der Erkrankung – denn der Mensch hat durch die Erkrankung und die Genesung wichtige und intensive Erfahrungen gesammelt und verarbeitet.

Wichtig ist die Trauer, die Verzweiflung und die Wut zu verarbeiten, die mit dem Trauma der Erkrankung und der Verluste verbunden sind.

Hierbei kann Psychotherapie helfen – oder Gespräche mit vertrauten Menschen oder mit Menschen, die diese Erfahrungen teilen können (Selbsthilfe!).

Lernen Sie Ihren Weg als sinn- und bedeutungsvoll zu erfahren!

Lernen Sie vergangenes Leid, verpasste Gelegenheiten oder verlorene Zeit zu akzeptieren.



Was behindert Recovery ?

Sich von den Folgen der Erkrankung zu erholen, kann schwieriger sein, als sich von der Erkrankung und ihren Symptomen zu erholen.

Folgen der Erkrankung sind z.B.

- gesellschaftliche Stigmatisierung
- Verlust von Arbeit, hierdurch Armut und Abhängigkeit vom Sozialsystem
- Isolation durch den Verlust von Freundschaften, Beziehungen und dem sozialen Netzwerk
- Verlust von Lebensentwürfen und -träumen
- Schuld- und Schamgefühle



Recovery – was kann ich dafür tun?

Ein paar Antworten für Betroffene und Angehörige

- Aktiv werden und dadurch ein positives Selbstbild entwickeln.
- Selbststigmatisierung erkennen und überwinden.
- Kontakt zu Menschen suchen, die an die Gesundung glauben und die unterstützen und begleiten, wenn die Hoffnung auf Besserung beim Betroffenen und/oder seiner Familie verloren gegangen ist.
- Gesundungswege von Anderen kennenlernen - sie können ermutigen, an die eigene Gesundung zu glauben und die Zuversicht nicht zu verlieren.
- Den Kontakt zur Betroffenen- und Angehörigen-Selbsthilfe suchen
- u.v.m.



Recovery – was kann ich dafür tun?

Ein paar Antworten für Fachleute

- Gegenseitige Achtung, Respekt und Wertschätzung auf allen Ebenen herstellen und pflegen
- Kommunikation auf Augenhöhe ermöglichen
- Selbstbestimmung ermöglichen
- Mitbestimmung und –gestaltung ermöglichen (z.B. Klientenräte)
- Den Dialog fördern (z.B. Psychoseseminare)
- Nie vergessen: Mitmenschlich sein, handeln, fühlen!



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!