



Recovery: **Wie werden psychisch kranke Menschen eigentlich wieder gesund?**

22. Treffen der Angehörigen psychisch erkrankter
Menschen im Landkreis Esslingen

13. November 2010, Esslingen

Andreas Knuf
www.gesundungswege.de

Was ist Recovery?



„Recovery ist ein ganz persönlicher und einzigartiger **Prozess** der Veränderung von Verhalten, Werten, Gefühlen, Zielen, Fähigkeiten und Rollen.

Er ermöglicht es, ein zufriedenes, hoffnungsvolles und aktives Leben zu führen, **trotz** der Einschränkungen durch die Erkrankung.“

Anthony, 1993

Was ist Recovery?

Recovery zielt nicht auf ein Endprodukt oder ein Resultat. Es bedeutet nicht, dass man „geheilt“, oder einfach stabil ist.

Recovery beinhaltet eine Wandlung des Selbst, bei der einerseits die eigenen Grenzen akzeptiert werden und andererseits eine ganze Welt voller neuer Möglichkeiten entdeckt wird.

Dies ist das Paradoxe an Recovery: Beim Akzeptieren dessen, was wir nicht tun oder sein können, beginnen wir zu entdecken, wer wir sein können und was wir tun können.

(P. Deegan, 1996)



Was ist Gesundheit?



Klassische Definition von Gesundheit (WHO 1947)

„Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen physischen, geistig-seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht bloß das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“

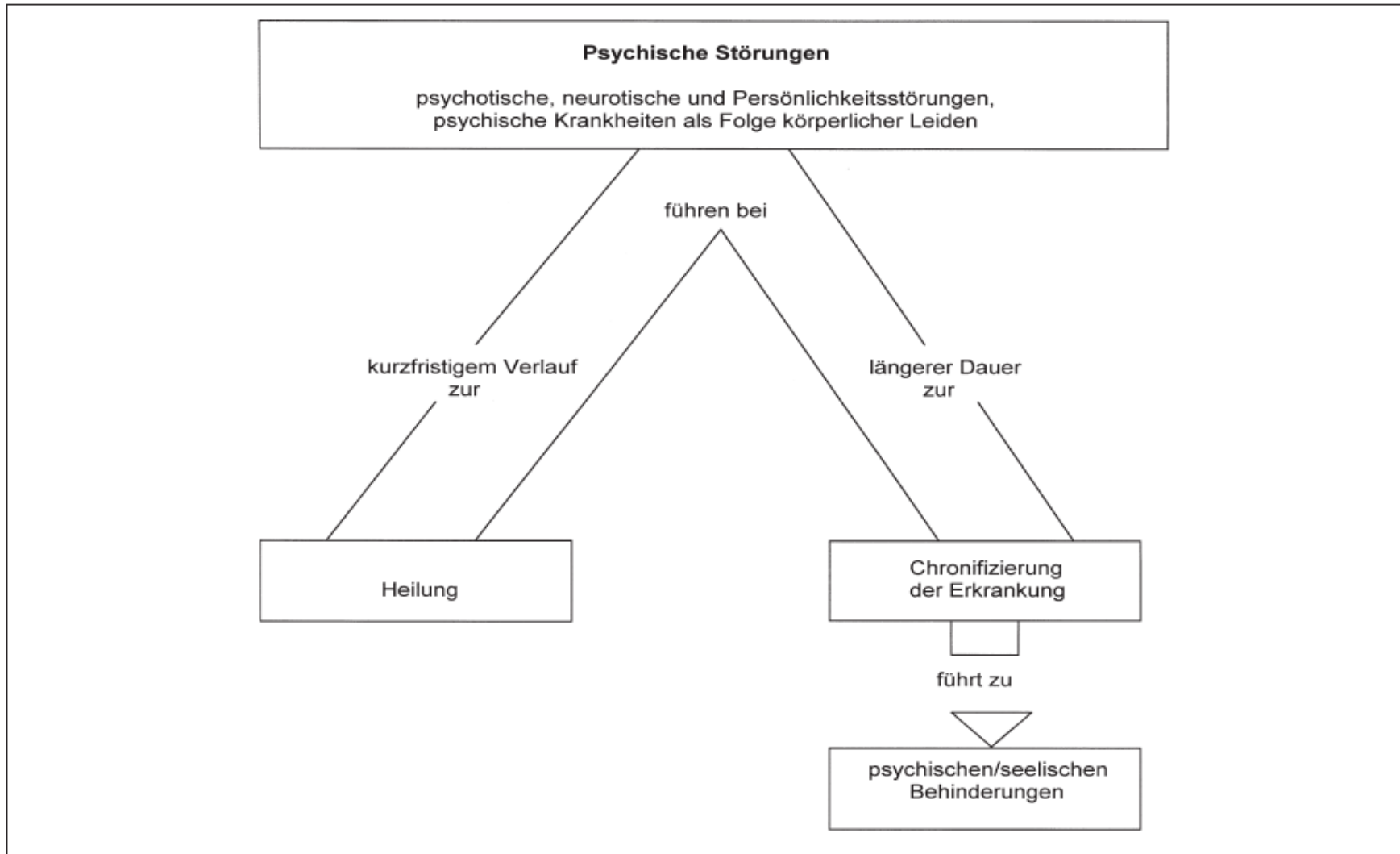
Dichotomes Denken



- Krank <-> Gesund
- Damals <-> Heute
- Wertvoll <-> Wertlos
- Alles gut <-> Alles schlecht

Hoffnungsvolle und hoffnungslose „Fälle“

(aus: Schriftenreihe der Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation)



Was ist Gesundheit?



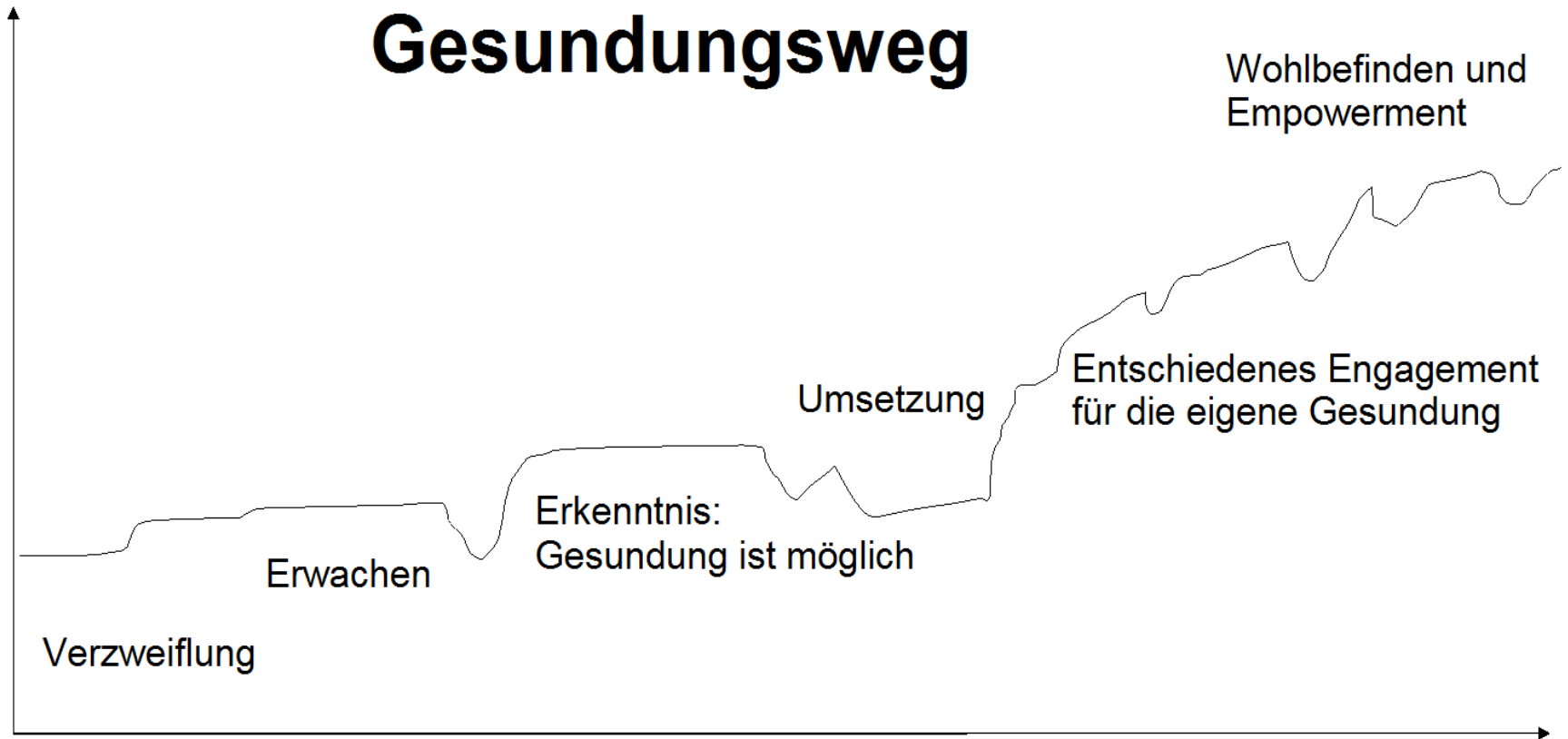
Moderne Definition von Gesundheit (Sesam 2005)

„Gesundheit ist nicht ein Leben ohne psychische Probleme und Krankheiten, sondern vielmehr, dass Menschen damit möglichst gut umgehen und leben können.“

Klassische Definition von Gesundheit (WHO 1947)

„Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen physischen, geistig-seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht bloß das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“

Gesundungsweg



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)

Wodurch wird Recovery ermöglicht?

(Von Betroffenen identifizierte Komponenten des Recovery-Prozesses)

- Hoffnung/Zuversicht/Glaube an Recovery
- Verantwortung, Kontrolle, Empowerment
- Die Isolation überwinden
- Selbst- und Fremdstigmatisierung überwinden
- Sinn/Bedeutsamkeit im Leben
- Symptom-Management
- Spiritualität

Zentrale Botschaften des Recovery-Konzeptes



1. Gesundheit ist auch bei schweren psychischen Erkrankungen möglich!

Mit Gesundheit ist gemeint, dass die Erkrankung ganz abklingt oder die Betroffenen gut mit ihrer Erkrankung leben können. Gesundheit ist auch nach längerer Krankheitszeit möglich.

2. Ohne Hoffnung geht es nicht!

Hoffnung auf eine positive Entwicklung ist ein zentraler Faktor, der darüber entscheidet, ob Gesundungsprozesse in Gang kommen. Neben der Hoffnung der Betroffenen ist auch die der Angehörigen und der Fachpersonen zentral.

3. Jeder Gesundungsweg ist anders!

Verschiedene Menschen brauchen unterschiedlich viel Zeit für Gesundheitsschritte. Jeder Mensch muss seinen eigenen Weg finden.

4. Gesundheit ist kein linearer Prozess!

Sie ist nicht systematisch und planbar, vielmehr kann es plötzliche positive Veränderungen geben, aber auch Stillstand und Rückschritte sind möglich.

Zentrale Botschaften des Recovery-Konzeptes



5. Gesundheit geschieht, auch wenn Symptome fortbestehen oder Krisen auftreten!

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

6. Krankheit und Gesundheit verändern den Menschen!

Durch die Erkrankung verändert sich der Betroffene. Gesundheit bedeutet nicht, wieder genau so wie vor der Erkrankung zu sein.

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

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

Annehmen was ist



- Änderungsparadox: Wir können nur die Dinge verändern, die wir vorher angenommen haben.
- Uns allen fällt es schwer, das Gegebene anzunehmen.
Beispiele: Älter werden; eigene Macken
- Das Annehmen der Erkrankung ist eine lebenslange Aufgabe, die von Zeit zu Zeit unterschiedlich gut gelingt.
- Dabei braucht es Unterstützung im Rahmen von Psychotherapie, Ermutigung in der Selbsthilfe usw.
- Wir können im Kleinen Annahme üben, damit es im Grossen für uns leichter wird (Achtsamkeitsbasierte Therapieansätze)

Bewältigung von



- Symptomen
- Krankheitserfahrung
- Behandlungserfahrung
- Stigma/Diskriminierungserfahrung
- Verlusterfahrungen
- Ungelebtes Leben

Trauerphasen

(nach Verena Kast)



- **Nicht-Wahrhaben-Wollen**

Unglauben: „Das kann doch nicht wahr sein.“

Schockzustand mit körperlichen Begleiterscheinungen wie Unruhe, Schwitzen, Übelkeit, Empfindungslosigkeit/psychische Starre

- **Aufbrechende Emotionen**

Breites Spektrum von Gefühlen ist möglich: Wut, Zorn, Freude, Traurigkeit, Angst, grosse Stimmungslabilität, häufiger Wechsel von Gefühlen, Chaos

- **Suchen und Sich-Trennen**

Intensive Auseinandersetzung mit dem Verlorenen

Zunächst Idealisierung des Verlorenen, später realistischere Einschätzung

- **Neuer Selbst- und Weltbezug**

Der Verlust wird akzeptiert, der Betroffene kann sich trotz des Verlustes auf ein Weiterleben einlassen.

Der Trauerprozess hat Spuren hinterlassen und den Menschen verändert.

Negative Stereotype über psychisch kranke Menschen

Je höher der Wert, um so höher der Grad der negativen Stereotype.

■ Psychiater	3.49
■ Psychologen	3.33
■ Pflegefachleute	3.41
■ Andere Fachpersonen	3.39
■ Allgemeinbevölkerung	3.38

Signifikant weicht nur der Wert der Psychiater ab.

Soziale Distanz von Betroffenen gegenüber Betroffenen

(Del Col, C. et al., 2002)

Würden Sie X akzeptieren als ...? Würden Sie X ...?

Babysitter

Schwager/Schwiegersohn

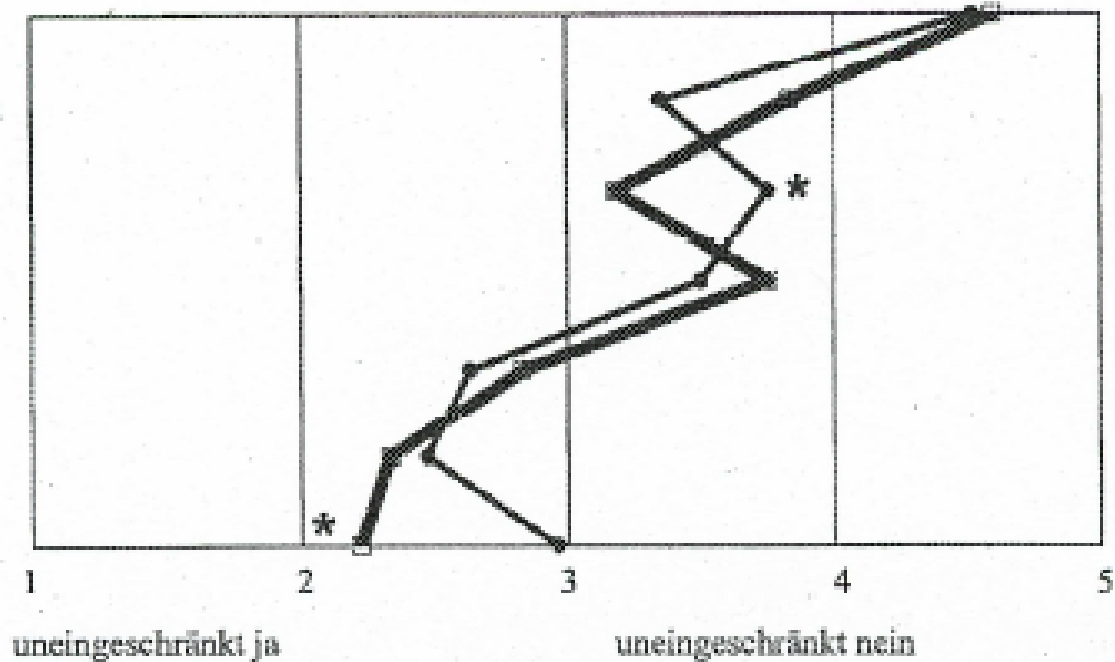
für Arbeit empfehlen

Untermieter

Nachbar

Arbeitskollege

einem Freund vorstellen



■ schizophrenen Erkrankte

◆ Studenten

* signifikanter Unterschied zwischen Studenten und schizophrenen Erkrankten:
 $p < 0,05$ (adjustiert für Alter und Geschlecht)

Recovery als „weibliches Prinzip“?



- Hoffnung/Zuversicht/Vertrauen in den Klienten einnehmen.
- Geduld, genügend Zeit für die Entwicklung lassen.
- Eine nicht bewertende (nicht stigmatisierende) Haltung, so dass sich der Klient in seinem So-Sein angenommen fühlt.
- Wahlfreiheit ermöglichen, dadurch Zusammenarbeit fördern.
Mehr miteinander statt Macht ausüben.
- Erleben und Verhalten des Klienten als sinnhaft verstehen, sich in den Klienten einfühlen.
- Sich auf wirkliche Beziehung zum Klienten einlassen, sich nicht hinter Professionalität verstecken, sondern für den Klienten als Mensch spürbar sein.

www.gesundungswege.de

