

Herzlich
Willkommen!



Recovery
ist...

Recovery – Ein neuer Zugang zum Thema psychische Erkrankung und Genesung

Frau N. Kiehl, Klinik für Psychiatrie,
Psychotherapie und Psychosomatik,
AGAPLESION Markus Krankenhaus

Herr E. Nolde, Pädagoge und
EX-IN-Trainer

Ulrich Bechthold,
Genesungswerkstatt e.V.





Was erwartet sie heute?

- Was ist Recovery?
- Aus Erfahrung gut - Persönliche Perspektiven
- Recovery praktisch - Was fördert Recovery?

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik,
AGAPLESION Markus-Krankenhaus, Haus F, F064/65
Dienstag, 28.03.2017 16.30 – 18.00 Uhr

**Was ist
Recovery?**

Hoffnung

**ist nicht die Überzeugung,
dass etwas gut ausgeht,**

**sondern die Gewissheit,
dass etwas Sinn hat,**

egal wie es ausgeht.

Václav Havel

Der Begriff und seine Geschichte

- **Recovery** kann mit Genesung, Gesundung oder Wiederherstellung von Gesundheit übersetzt werden.
- Bereits in den 1990er-Jahren schlossen sich in den USA psychisch kranke Menschen zusammen, die lange als unheilbar krank oder „austherapiert“ galten und die trotz dieser negativen Prognose gesundeten.

Der Begriff und seine Geschichte

- Sie begründeten die Recovery-Bewegung, der sich rasch engagierte Fachleute und Angehörige anschlossen. Gemeinsam machen sie seitdem darauf aufmerksam, dass Genesung auch von schweren psychischen Erkrankungen möglich ist und das Vorurteil „Einmal krank – immer krank“ unbegründet ist.

- Was braucht ein Mensch, damit es ihm gelingt, seine Erkrankung zu überwinden oder trotz bestehender Erkrankung ein erfülltes und hoffnungsvolles Leben zu führen?

Fragestellung



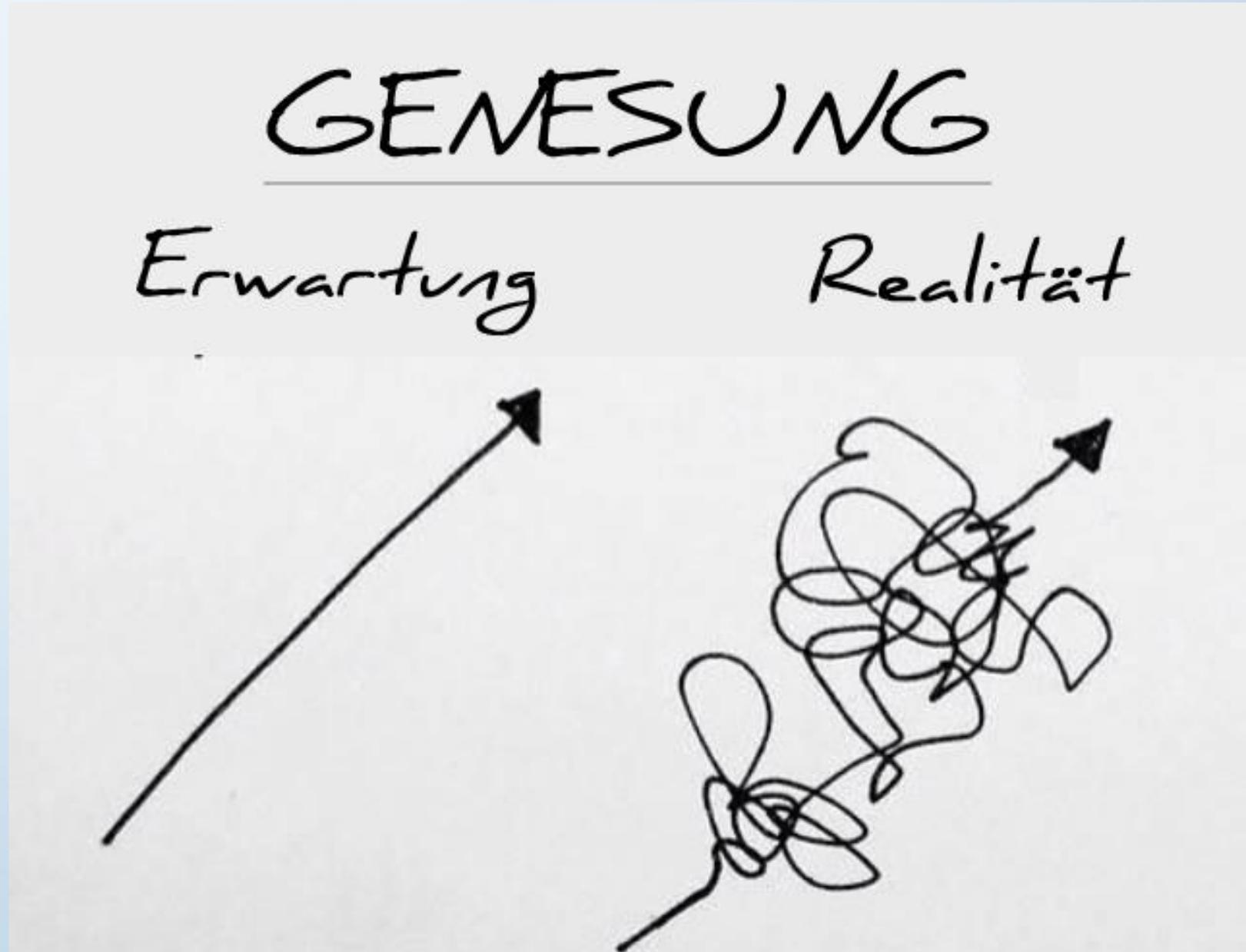
Definition

- „Recovery ist ein zutiefst persönlicher, einzigartiger Veränderungsprozess der eigenen Überzeugungen, Werte, Gefühle, Ziele, Fertigkeiten, und Rollen. Während man über die katastrophalen Auswirkungen der psychischen Erkrankung hinauswächst, gewinnt das Leben eine neue Bedeutung, kann man einen neuen Sinn entwickeln“.
(Anthony 1993)

Definition

- „Gesundung ist eine **Haltung**, eine Einstellung und ein Weg, die täglichen Herausforderungen anzugehen. Es ist ein selbst gesteuerter Prozess, um Sinn und Zielsetzung ins Leben zurück zu gewinnen“. (Patricia Deegan 1995)

Definition



Zentrale Botschaften von Recovery

- Gesundung ist auch bei schweren psychischen Erkrankungen möglich!
- Ohne Hoffnung geht es nicht!
- Jeder Gesundungsweg ist anders!
- Gesundung ist kein linearer Prozess!
- Gesundung geschieht, auch wenn Symptome fortbestehen oder Krisen auftreten!
- Krankheit und Gesundung verändern den Menschen!
- Gesundung ist mit, ohne oder trotz professioneller Hilfe möglich!

Recovery

Aus Erfahrung gut -
Persönliche
Perspektiven



Recovery praktisch

Wie lässt sich
Hoffnung im
psychiatrischen
Alltag vermitteln?



Was fördert aus Ihrer
Erfahrung Genesung?

Anregung

Hoffnung durch Handeln: Ganz gleich in welche Situation wir geraten: Wir können wählen, wie wir darauf reagieren.

„Die Bedeutung von Hoffnung durch Handeln hat mit dem Wünschen zu tun (...)
Diese Art von Hoffnung - das Wissen, worauf wir hoffen, und was wir gerne hätten -
bringt uns auf den Weg. Der eigentliche Unterschied liegt aber darin, wie wir mit
dieser Hoffnung umgehen. Passive Hoffnung wartet darauf, dass äußere Wirkkräfte
das herbeiführen, was wir uns wünschen. Hoffnung durch Handeln bedeutet, dass wir
uns aktiv daran beteiligen, das herbeizuführen, was wir erhoffen.

Hoffnung durch Handeln ist eine Praxis. Wie Tai Chi oder Gartenarbeit ist eher ein Tun
als etwas, was wir haben. Sie besteht in einem Prozess, den wir auf jede Situation
anwenden können, und umfasst drei Hauptschritte. Als Erstes verschaffen wir uns ein
klares Bild von der Wirklichkeit, als Zweites identifizieren wir die Richtung, in der sich
die Dinge nach unserem Wunsch entwickeln sollen, oder die Werte, die wir
verwirklicht sehen möchten, und als Drittes unternehmen wir Schritte, die uns selbst
oder unsere Situation in der erhofften Richtung voranbringen“.

(Joanna Macy, Chris Johnstone: Hoffnung durch Handeln. Dem Chaos standhalten, ohne verrückt zu werden)

Anregung

“DER SINN VON GENESUNG IST
NICHT, *OHNE* AUF UND ABS
ZU LEBEN - ER IST ZU LERNEN,
WIE MAN *MIT* DEN AUF UND
ABS LEBEN KANN.”

— Ali Foley Shenk



Amering/Schmolke: Recovery - Das Ende der Unheilbarkeit

Macy/Johnstone: Hoffnung durch Handeln - Dem Chaos standhalten, ohne verrückt zu werden

Knuf: Empowerment und Recovery

Knuf: Bevor die Stimmen wiederkommen -
Vorsorge und Selbsthilfe bei psychotischen Krisen

**Zum
Weiterlesen**