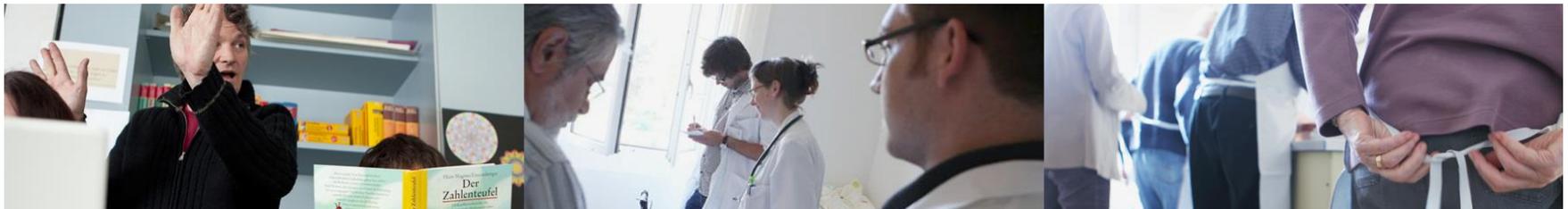


# Recovery in Theorie und Praxis

lic. phil. Sibylle Glauser

24. Oktober 2015

München

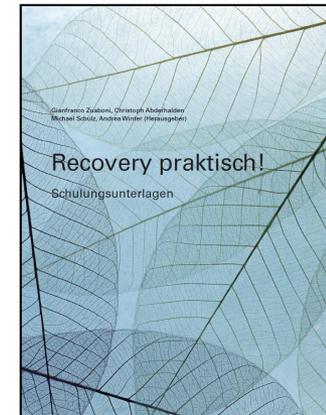


## Wer ich bin ...

- lic. phil. Psychologin
- seit 2007 Leiterin der Angehörigenberatung der Universitären Psychiatrischen Dienste (UPD) in Bern
- Mitinitiantin und Präsidentin des Netzwerkes Angehörigenarbeit Psychiatrie
- Notfallpsychologin im Careteam des Kanton Bern
- 15 Jahre aktives Mitglied der VASK (Vereinigung der Angehörigen von Schizophreniekranken)
- Bruder an Schizophrenie erkrankt

Ein Baum, der fällt,  
erregt mehr Aufsehen,  
als ein Wald, der wächst.

Tibetische Weisheit



(aus «Recovery praktisch – Schulungsunterlagen für Psychiatriefachpersonen)

*u<sup>b</sup>*

---

<sup>b</sup>  
UNIVERSITÄT  
BERN



UNIVERSITÄRE  
PSYCHIATRISCHE  
DIENSTE BERN

Was braucht ein Mensch, um seine Erkrankung zu überwinden  
oder trotz bestehender Erkrankung ein zufriedenes Leben zu führen?

## **Klassische Psychiatrie**

- Symptombfreiheit
- Rückfallprophylaxe
- Berufliche Wiedereingliederung
- Vermeidung und Anpassung

## **Recovery-Ansatz**

- Ein zufriedenes und erfülltes Leben
- Teilhabe an der Gesellschaft
- Auseinandersetzung und Austausch

# Recovery = Genesung

- Erholung, Besserung, Gesundung, Rettung, Rückgewinnung, Wiederfinden, wieder in die Gänge kommen
- nach einer Krise im Leben wieder einen guten Platz finden

## Symptomfokussierter Ansatz (klinische Recovery)

- Aus Sicht der Kliniker
- Remission von Krankheitssymptomen (Symptommfreiheit)
- Wiedererlangen von Fähigkeiten, die verloren gingen oder verlernt wurden

## Personenorientierter Ansatz (persönliche Recovery)

- Beruht auf den persönlichen Erfahrungen von Menschen mit psychischen Erkrankungen
- Persönliche Überwindung von Widrigkeiten, die mit der psychischen Erkrankung einhergehen
- Ein **selbstbestimmtes, sinnerfülltes Leben**, an einem selbst gewählten Ort führen können
- Recovery als Prozess und nicht als Ergebnis!



# Gesundheit / Krankheit



b  
UNIVERSITÄT  
BERN



UNIVERSITÄRE  
PSYCHIATRISCHE  
DIENSTE BERN

## Bisheriger Ansatz

- Gesundheit und Krankheit werden als Gegensätze verstanden.  
„Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“(WHO, 1947)

*Gibt es gesunde Menschen überhaupt?*

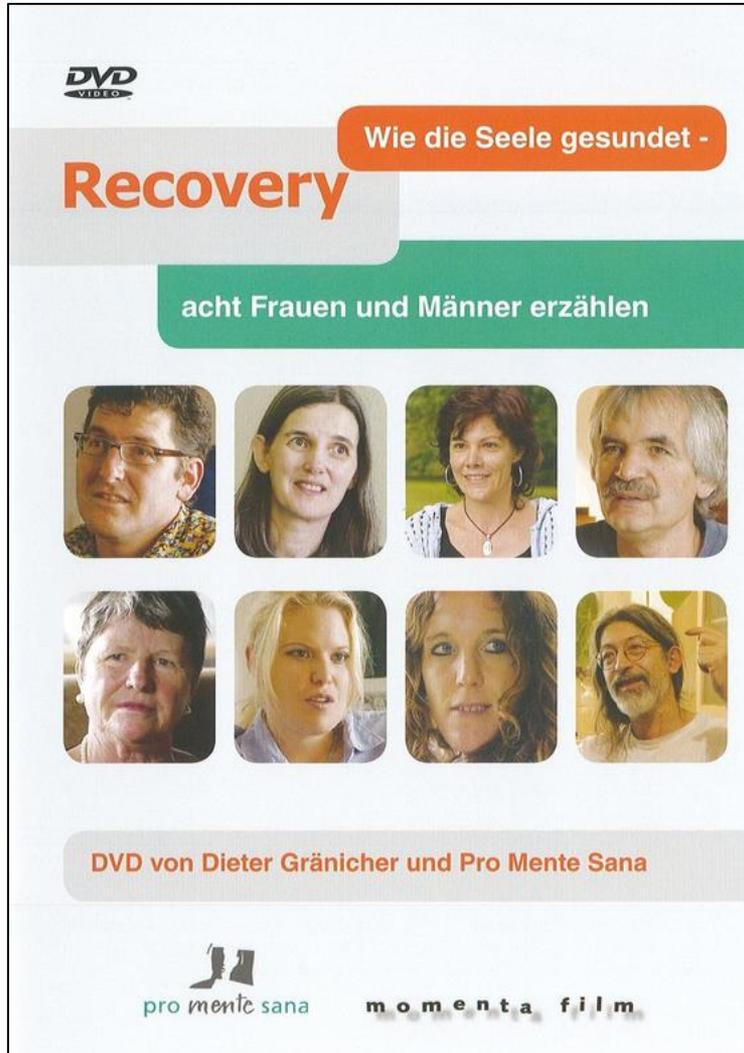
## Recovery-Ansatz

- Überwindung der polarisierten Wahrnehmung von Gesundheit und Krankheit
- Gesundheit ist auch mit Symptomen einer psychischen Krankheit möglich.
- Gesundung bedeutet «Überwiegen der gesunden Seiten».

- Weder Recovery noch das Empowerment-Konzept sind neue Erfindungen
- Sozialpsychiatrie vermittelt seit 30 Jahren ähnliche Grundsätze

Aber:

Im Fokus von Recovery steht die **Genesung** in der psychiatrischen Behandlung vor allem auch von «chronischen Fällen», von sog. «Austherapierten»



- Acht Portraits von Frauen und Männern, die über ihren Weg zur Genesung sprechen
- DVD erhältlich bei [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

## Wie alles begann ...

- Menschen, die als «chronisch psychisch krank», «unheilbar krank» und «austherapiert» galten, gesundeten trotz negativer Prognose.
- Zusammenschluss von Betroffenen in den USA, die sich in den 90er Jahren gegen den demoralisierenden Pessimismus in der Psychiatrie zu wehren begannen. Sie kritisierten eine Psychiatrie, die Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen wenig Hoffnung und Zuversicht vermittelt und in ihrer Selbstbestimmung erheblich einschränkt.
- Sie stellten gesellschaftspolitische Forderungen auf, z.B. die konsequente Beteiligung Betroffener bei der Entwicklung und Erbringung von psychiatrischen Dienstleistungen.
- Der Betroffenenbewegung schlossen sich bald aufgeschlossene Fachleute an.

## Recovery

- „.... ist ein zutiefst persönlicher, einzigartiger Veränderungsprozess der eigenen Überzeugungen, Werte, Gefühle, Ziele, Fertigkeiten und Rollen. So eröffnen sich Möglichkeiten, um ein befriedigendes, hoffnungsvolles und aktives Leben zu führen, und zwar auch mit den von der Erkrankung verursachten Einschränkungen. Während man über die katastrophalen Auswirkungen der psychischen Erkrankung hinauswächst, gewinnt das Leben eine neue Bedeutung, kann man einen neuen Sinn entdecken.“

*(Anthony, 1993)*

## Recovery

- «... ist eine **Haltung**, eine Einstellung und ein Weg, die täglichen Herausforderungen anzugehen. Es ist ein **selbstgesteuerter Prozess**, um Sinn und Zielsetzung ins Leben zurückzugewinnen.»
- «... beinhaltet eine Wandlung des Selbst, bei der einerseits die eigenen Grenzen akzeptiert werden und andererseits eine ganze Welt voller neuer Möglichkeiten entdeckt wird.»

(Patricia Deegan)

## Recovery

- «.... steht für die **Hoffnung**, dass Gesundung auch bei schweren chronischen psychischen Krankheiten möglich ist. Recovery bedeutet, wieder **Verantwortung zu übernehmen** für die eigene Gesundung und schliesslich Strategien zu erlernen, wie mit ‚Symptomen‘ umgegangen werden kann, damit **neue Lebensqualität** wiedergewonnen wird."

*(Thomas Ihde, Präsident Pro Mente Sana)*

- «.... ist eine **lebenslange Reise** (ohne unbedingt einen Endpunkt zu haben) des Wachsens und Lernens, auf der wir Erfolge feiern, gleichzeitig aber auch lernen müssen, mit Niederlagen umzugehen.

*(Schulungsunterlagen «Recovery praktisch»)*

## Genesungspotential

- **Hoffnung**
- **Lebenssinnvermittlung**
- **Fördernde zwischenmenschliche Beziehungen**
- **Mitspracherecht und Wahlmöglichkeit (Empowerment)**
- **Kreativer Umgang mit Risiken**
- **Selbstmanagement-Techniken**
- **Soziale Integration**

## Recovery-Grundsätze

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

*Quelle: Dieter Gränicher und Pro Mente Sana, DVD „Wie die Seele gesundet – Recovery acht Frauen und Männer erzählen“, 2007*

## Hoffnung

- Hoffnungslosigkeit macht keinen Sinn, niemand weiss, was die Zukunft bringen wird, sie ist ungewiss. Niemand kann garantieren, dass die Schwierigkeiten ein Leben lang andauern werden.

**Es gibt also immer Grund zur Hoffnung!**

- Hoffnungsvoll sein bedeutet, voll in der Gegenwart zu stehen und mit der Ungewissheit der Zukunft umgehen zu können.

## Ohne Hoffnung gibt es kein Recovery!

- Jemand handelt erst, wenn er Hoffnung auf Veränderung sieht, andernfalls wird er passiv bleiben und sich in sein Schicksal fügen.  
(Patricia Deegan)
- Achtung: Hoffnung ist ansteckend, leider aber auch Hoffnungslosigkeit



## Wichtige Schritte auf dem Genesungsweg

- **Gehört und gesehen zu werden**, sich zeigen zu dürfen mit der eigenen psychischen Erkrankung, birgt heilsames Potenzial.
- **Erfahrung zu teilen**, nicht zu verheimlichen und nicht zu tabuisieren, ist ein wichtiger Schritt auf dem Genesungsweg.
- **Achtsamkeit und gegenseitige Wertschätzung** in der Gemeinschaft sind ein wertvolles Lern- und Erfahrungsfeld, um Angst und Scham ablegen zu können.
- **Gegenseitige Anerkennung und Wertschätzung** zu erfahren, schafft Vertrauen und neues Selbstbewusstsein.

## Recovery orientierte psychiatrische Behandlung

- Nicht die Krankheitssymptome sondern der Mensch mit seinem Erleben und seiner Geschichte steht im Zentrum.
- Verinnerlichung einer ressourcenorientierten Haltung
- Personenorientierung
- Betroffenen einbezug («Peers»)
- Selbstbestimmung, Selbstverantwortung
- Wahlfreiheit
- Anerkennung eines Wachstumspotentials

## Perspektivenwechsel

- **Subjektives Sinnkonzept der Betroffenen** statt vollständige Heilung (oft unrealistisches und unklar definiertes Behandlungsziel)



## Grundlagen einer recoveryorientierten psychiatrischen Dienstleistung

- Explizite Formulierung von Werten
  - 1) Den individuellen Recovery-Prozess unterstützen
  - 2) Massnahmen von Fachpersonen konzentrieren sich auf die Schritte, die notwendig sind, damit die Betroffenen ihre selbstdefinierten Ziele erreichen können.
  - 3) Fachpersonen gehen davon aus, dass die Betroffenen für ihre eigenes Leben verantwortlich sind oder sein werden (im Falle einer Krise)
  
- Diese Werte müssen im Klinikalltag gelebt werden.
- Anpassung der Praxis auf Basis von Rückmeldungen

## Aktuelle Leitlinie «bipolare Störung» der DGPPN

Zentrale Punkte einer Recovery-orientierten Behandlung:

- Dialogische Zusammenarbeit
- Förderung von Selbstmanagement
- Peerberatung
- Partizipative Entscheidungsfindung
- Angemessene Informationsvermittlung
- Empfehlung zu Selbsthilfegruppen
- Einbezug von Angehörigen

## Gefahr des Recovery-Ansatzes

- Urteils- oder handlungsunfähige Patienten erhalten aus falsch verstandener Patientenautonomie keine Behandlung
- Recovery-Ansatz als Deckmantel für therapeutische Untätigkeit



## Peers = Gleichrangige = Hoffnungsträger

- Unterstützung von Betroffenen durch Betroffene

«Menschen, die mit besonderen Lebenslagen konfrontiert waren, sie durchlebt, durchlitten und bewältigt haben, bieten anderen Menschen in ähnlichen Situationen hilfreiche Unterstützung. Diese Form der Unterstützung wird auch als ‚Peer-Support‘ bezeichnet, was zu Deutsch etwa ‚Unterstützung durch Gleiche‘ bedeutet.» (Utschakowski et al. 2009)

## Weiterbildung zum Experten aus Erfahrung (Ex-In)

- Im Rahmen eines EU-Projektes ist von 2005 bis 2007 ein Weiterbildungscurriculum unter dem Namen "Experienced Involvement", kurz "Ex-In", zur Qualifizierung von Peers, auch Ex-In-ler oder GenesungsbegleiterInnen genannt, entwickelt worden.
- Seit 2010 bietet die Berner Fachhochschule unter Kooperation mit dem Verein EX-IN Bern und der Pro Mente Sana einen Ex-In-Studiengang an.
- Grosses Interesse bei Betroffenen!

## Experienced Involvement(Ex-In)

- Einbezug Psychiatrie Erfahrener
- Menschen, die eigene Recovery-Wege gegangen sind, teilen ihr Erfahrungswissen mit anderen Betroffenen
- Reflektierte persönliche Erfahrungen werden zur Unterstützung anderer Betroffener eingesetzt
- ExpertInnen durch Erfahrung, GenesungsbegleiterInnen
- Psychosoziale oder psychiatrische Dienste, Peer-Beratung, Dozententätigkeit, Antistigmaarbeit, BetroffenenvertreterInnen in diversen Gremien (auch politische Gremien)

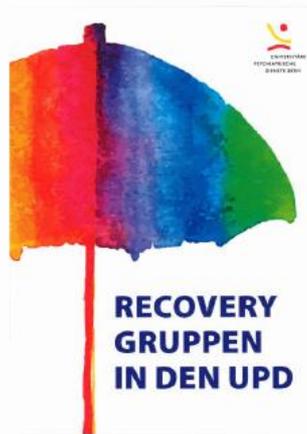
## Ex-In Deutschland: [www.ex-in.de](http://www.ex-in.de)

- Ausbildung zum Genesungsbegleiter an 28 Standorten
- 12 Module im Zeitraum eines Jahres
- Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf:  
Fortbildungsangebot für Angehörige zur Unterstützung und  
Begleitung von Angehörigen für Angehörige  
(Angehörige als Experten des Mit-Erlebens)

## Peers in den UPD

- 7 Peers
- 5 – 50%ige Anstellungen
- Peers arbeiten in verschiedenen Settings: auf der Station, in der Tagesklinik, in Ambulatorien, in der Infothek, in der Forschung.
- Peers sind in die Pflorgeteams integriert.
- Lohnniveau: Sachbearbeiterin mit speziellen Kompetenzen
- Erhalten Supervision
- Austauschtreffen mit Peer-Verantwortlichem
- Im Falle einer Krise: Hospitalisation in einer anderen Institution

## Gruppen werden von Peers geleitet



- 10 Schritte für die psychische Gesundheit
- Hoffnung und Zuversicht
- Deine Ziele und Träume im Leben verfolgen
- Nach einer Krise wieder einen guten Platz im Leben finde
- Sinn und Sinnfindung einschliesslich Spiritualität (konfessionsübergreifend)
- Das Salutogenesemodell: was hält uns gesund?
- Achtsamkeit

## Handbuch für Betroffene



- Mit diesem Buch erhalten Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen, insbesondere Menschen mit Psychose-Erfahrungen und Menschen in anderen Krisensituationen ein Werkzeug in die Hand, wie sie wieder Boden unter die Füße bekommen und auch längerfristig behalten können.



## Inhalte des Handbuchs

- 1. Einführung in die persönliche Recovery-Planung
- 2. Stabil bleiben
- 3. Umgang mit deinen Höhen und Tiefen
- 4. Wie es nach einer Krise weitergehen kann
- 5. Deine Ziele und Träume verfolgen
- 6. Ein grundlegender Problemlösungsansatz, um Schwierigkeiten bei deren Entstehen anzugehen
- 7. Selbsthilfe und von anderen Menschen mit ähnlichen Erfahrungen lernen
- 8. Eine „Vorausverfügung“ erarbeiten – entscheiden, was in einer Krise mit dir geschehen soll.

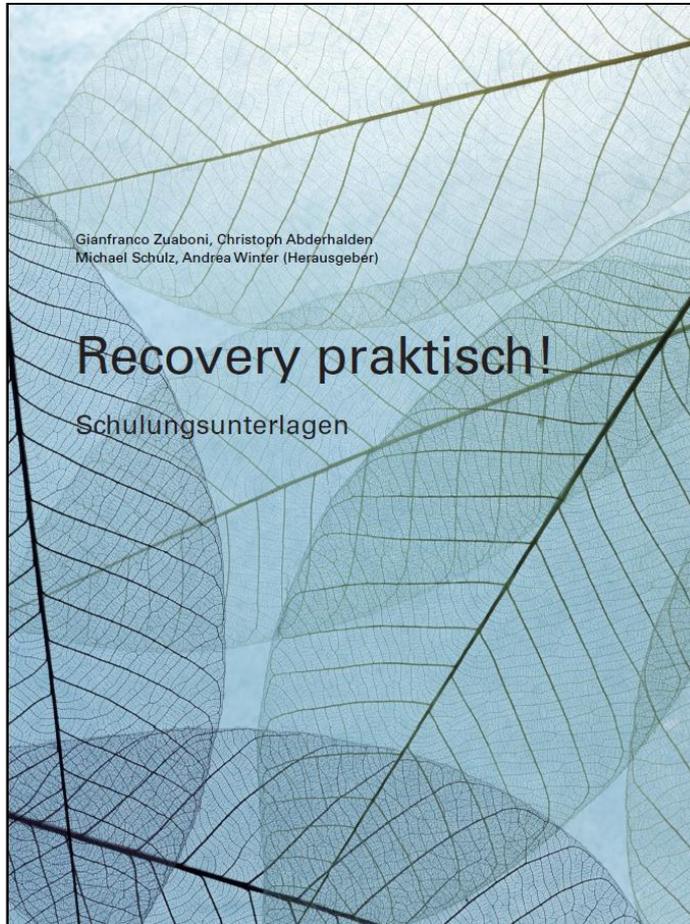


## Leitfaden für Fachpersonen



- Der praxisnahe Leitfaden enthält zahlreiche Hinweise für Fachpersonen, um die psychiatrischen Dienstleistungen recoveryorientiert auszurichten.

## Schulungsunterlagen für Fachpersonen



- Auf der Grundlage der Schulungsunterlagen «Recovery praktisch!» können sich Fachpersonen, Psychiatrieerfahrene und Angehörige Wissen und Fertigkeiten zum Recovery-Ansatz aneignen.

## Recovery-Trialog

- Trialog steht für den Austausch von Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten der Psychiatrie. Es geht zunächst um nichts anderes als um das Aussprechender eigenen Erfahrungen. Sprechen, zuhören, und von einander lernen ist das Ziel.
- Fokus des Recovery-Trialogs richtet sich auf den Umgang mit dem, was man Krise, Krankheit oder auch seelische Erschütterung nennen kann. Der Recovery-Trialog orientiert sich dabei am Recovery-Modell, das die Genesung in den Vordergrund stellt.

**Radio  
loco-motivo  
Bern**

[www.radiolocomotivo.ch](http://www.radiolocomotivo.ch)

**Betroffene, Angehörige und Fachleute  
machen gemeinsam Radio rund  
ums Thema Psychiatrie**

**Sendungsdaten 2015:**  
4. Feb / 4. März / 1. April / 29. April / 27. Mai / 24. Juni  
19. Aug / 16. Sept / 14. Okt / 11. Nov / 9. Dez

**Jeweils von 17 bis 18 Uhr auf Radio Bern RaBe 95,6 MHz.**

klipp+klang  
radioschule

igs  
psychiatrie sozial

RaBe  
radio bern

*Gemeinsam unterwegs  
zur sozialen Teilhabe*

NEU!  
AUSSCHREIBUNG  
RECOVERY-  
GESCHICHTEN  
mit  
Prämierung

## DRITTER INTERNATIONALER PSYCHIATRIEKONGRESS ZU SEELISCHER GESUNDHEIT UND RECOVERY

### DATUM

Donnerstag und Freitag, 9. und 10. Juni 2016

### ORT

Inselspital Bern, Kinderklinik, Eingang 31b, Hörsaal Ettore Rossi,  
3010 Bern

### REFERENTINNEN UND REFERENTEN

Michaela Amering, Salome Balasso, Thomas Becker, Morris Bell,  
Jacqui Dillon, Caroline Hess-Klein, Holger Hoffmann, Bettina Jahnke,  
Andreas Knuf, Ute Krämer, Kim T. Mueser, Sirkka Mullis, Shulamit Ramon,  
Martin Reinert, Andreas Rieder, Jasna Russo, Barbara Schmid-Federer

### KONGRESSKOMITEE

Christian Burr, Santo Casablanca, Sibylle Glauser, Anna Hegedüs,  
Holger Hoffmann, Volker Roder, Andrea Winter, Gianfranco Zuaboni

### INFOS

[www.recovery-psychiatrie.eu](http://www.recovery-psychiatrie.eu) und [info@recovery-psychiatrie.eu](mailto:info@recovery-psychiatrie.eu)

Organisation durch:



sanatorium KILCHBERG  
PRIVATKLINIK FÜR PSYCHIATRIE  
UND PSYCHOTHERAPIE

In Kooperation mit:



pro mente sana

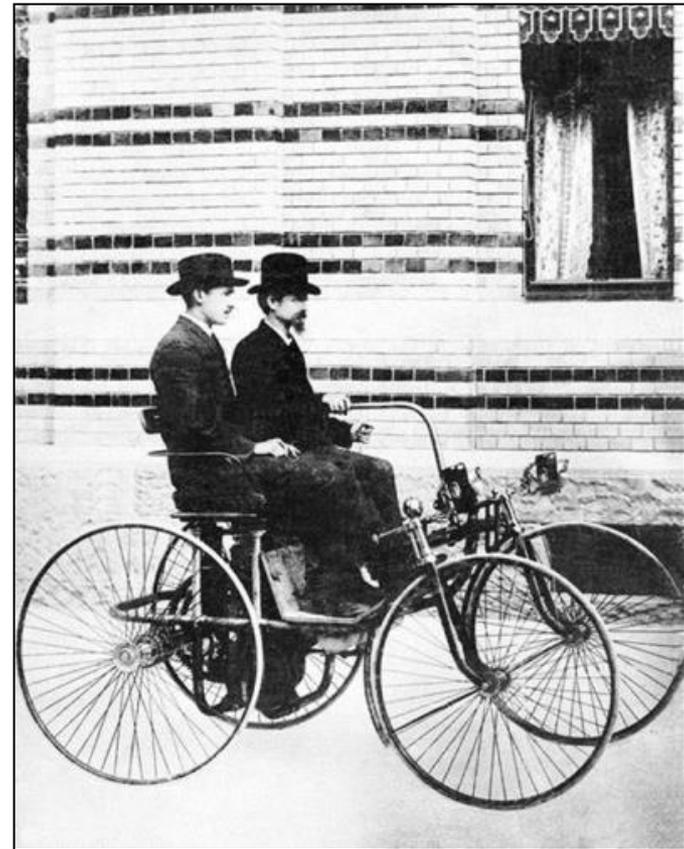


Berner Fachhochschule  
Gesundheit

## Was hilft Angehörigen auf ihrem eigenen Recovery-Weg?

- Information
- Grundhaltung gegenüber Angehörigen
  - Wertschätzung (was sie leisten)
  - Verständnis (für ihre Situation)
  - Akzeptanz (auch für «unverständliche Reaktionen»)
  - Zuversicht vermitteln
- Unterstützung, Begleitung (wann immer sie es benötigen)
- der Glaube
- die Selbsthilfe
- Menschen, die mittragen
- ....

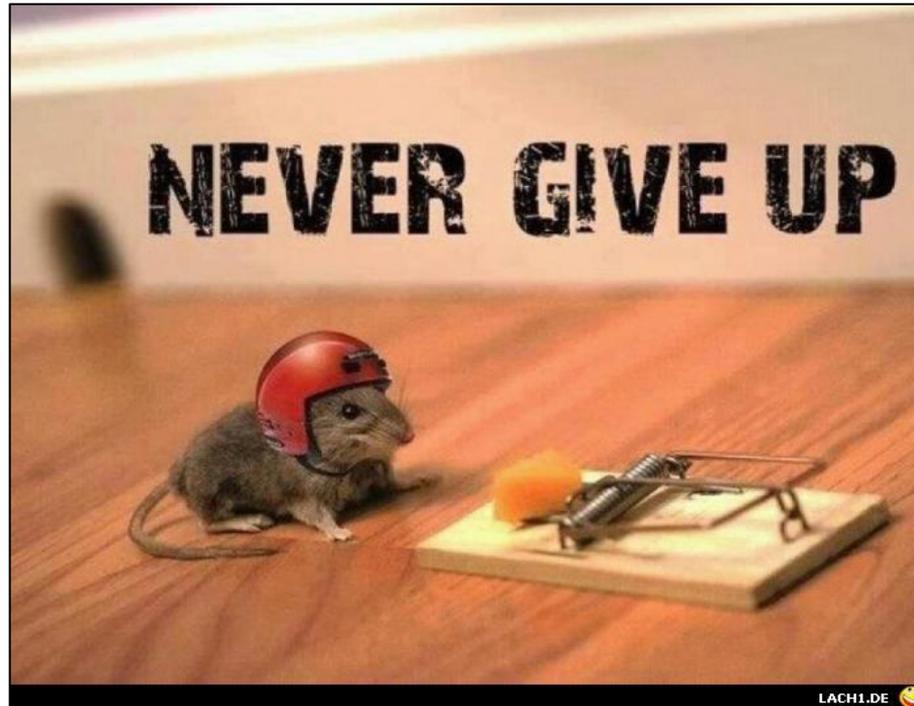
Menschen, die für einen die  
Bewahrer der Hoffnung sind,  
können dabei helfen, wieder ans  
Steuer zu kommen, den  
Führerschein wiederzukriegen, das  
richtige Auto und die Zuversicht,  
dass man es steuern kann.“  
(Helen Glover)



**Wir wollen selbst über unser Leben bestimmen!**

**Gilt auch für Angehörige!**





*u<sup>b</sup>*

---

b  
UNIVERSITÄT  
BERN



UNIVERSITÄRE  
PSYCHIATRISCHE  
DIENSTE BERN

**Vielen Dank für Ihr Interesse!**

Angehörigenberatung UPD

[sibylle.glauser@gef.be.ch](mailto:sibylle.glauser@gef.be.ch)

Tel. 031 632 47 06

[www.upd.ch](http://www.upd.ch)

Netzwerk Angehörigenarbeit Psychiatrie

[www.angehoerige.ch](http://www.angehoerige.ch)