

Was brauchen psychisch kranke Menschen um ein zufriedenes und hoffnungsvolles Leben führen zu können oder zu gesunden?

Wie lässt sich der negative Einfluß einer Erkrankung überwinden, obwohl sie weiterhin anhält?

Mit diesen Fragen hat sich die psychiatrische Wissenschaft und Praxis bisher kaum beschäftigt, stattdessen werden Ziele wie Symptomreduktion und Krisenprophylaxe verfolgt.

Unter dem Begriff "Recovery" hat sich in Ländern wie Neuseeland oder Teilen der USA ein neues Behandlungskonzept durchgesetzt, das Gesundung für möglich hält und die Perspektive eines zufriedenen Lebens auch bei sogenannten "Chronischen Patienten" nicht aus den Augen verliert.

# **RECOVERY – ein Weg zur Gesundung**

Marcus WennemUTH 08.05.12

Das **Recovery-Modell** ist ein Konzept der psychischen Störungen und Suchtkrankheiten, welches das **Genesungspotential** der Betroffenen **hervorhebt** und **unterstützt** soll.

Das Konzept entwickelte sich in den 80iger Jahren aus einer Betroffenenbewegung in den USA.

Ursprünglich wurde das Konzept der Recovery in der Therapie Drogenabhängiger angewendet und breitete sich später als Konzept über Einzelpersonen (in Betreuung wohnend) in den psychiatrischen Bereich aus.

# Was heißt RECOVERY ?

Erholung, Besserung

Genesung, Gesundung

Bergung, Rettung

Rückgewinnung

Wiedergewinnen, Wiederfinden

Recovery ist ein ganz persönlicher **Prozess**  
und **Ergebnis**

Gesehen wird Recovery als eine  
**Reise**  
der **Heilung** und **Transformation**,

die eine Person mit geistig-psychischen Problemen befähigt, ein sinnerfülltes Leben in einer Gemeinschaft ihrer Wahl zu führen in dem Bemühen, ihr volles Potential auszuschöpfen.

Innerhalb des Recovery-Modells gibt es viele Variationen. Aus der Sicht der psychiatrischen Klinik soll sich Recovery auf die Besserung von Symptomen, Funktionen und insgesamt auf die Rolle von Behandlungen konzentrieren;

Betroffenen-Modelle tendieren dagegen mehr zu netzwerkunterstützten Hilfen, Empowerment und

lebensweltlicher persönlicher Erfahrung. Es wurden verschiedene Konferenzen abgehalten, die das Gewicht von Recovery aus der Perspektive der Betroffenen und der Psychiatrie unterstreichen.

# Qualitäten von Recovery :

- kann ohne professionelle Intervention erfolgen
- erfordert Menschen, die an die unterstützte Person glauben und dieser Person beistehen
- kann gelingen, auch wenn Symptome wieder auftreten
- ändert Frequenz und Dauer von Symptomen
- ist nicht linear
- findet als Reihe kleiner Schritte statt
- bedeutet nicht, dass die Person nie wirklich psychisch erkrankt war
- ist auf Gesundheit fokussiert, und nicht auf Krankheit
- sollte auf die Interessen der Betroffenen ausgerichtet sein.

verschiedene entwickelte Instrumente zur Messung des Recovery-Prozesses : Recovery Assessment Scale (RAS, Giffort et al. 1995), Recovery Process Inventory (RPI, Jerrell et al. 2006), Recovery Attitudes Questionnaire (RAQ, Borkin et al. 2000) und Recovery Style Questionnaire (RSQ, Drayton et al. 1998, deutsch: Sibitz et al. 2006).

# Grundlagen - Elemente von Recovery

es ist hervorzuheben, dass jede individuelle Reise zu Recovery ein tiefer personaler Prozess ist, der auch auf die Lebensgemeinschaft des Betroffenen und die Gesellschaft einwirkt. Einige Elemente von Recovery wurden als Kernelemente vorgeschlagen:

## Hoffnung

Das Erlangen der Hoffnung und die Erhaltung der Hoffnung werden als Schlüssel zu Recovery beschrieben. Es ist das Ziel, nicht nur Optimismus zu erzeugen sondern einen dauerhaften Glauben an sich selbst und die Bereitschaft, Ungewissheit und Hindernisse auszuhalten. Hoffnung kann an einem bestimmten Drehpunkt beginnen, oder als kleines zerbrechliches Gefühl stufenweise auftauchen und sie kann mit Verzweiflung abwechseln. Darüber hinaus soll das Vertrauen in sich und andere sowie die Fähigkeit gestärkt werden, Enttäuschungen, Fehler und Kränkungen zu ertragen.

## Festes Fundament

Angemessene Wohnung, ein ausreichendes Einkommen, Freiheit von Gewalt und ausreichender Zugang zu

Gesundheitsdienstleistungen werden als weitere Grundlagen von Recovery angesehen.

## Holder of Hope - Unterstützende Beziehungen

Ein allgemeiner Aspekt von Recovery ist die Gegenwart anderer Personen, die daran glauben, dass die hilfsbedürftige Person das Potential hat, Recovery zu erreichen und hierfür bereitstehen.

Während professionelle Dienste eine auf den Einzelfall begrenzte Art von Beziehung anbieten können und ein Pflegeversprechen abgeben sind Verhältnisse zu Freunden, zur Familie, zur Gemeinschaft breiter angelegt und von langfristiger Dauer.

Andere, die in ihrem Recovery-Prozess auf ähnliche Schwierigkeiten gestoßen sind, können von besonderer Bedeutung sein. Jene, welche dieselben Werte und Anschauungen teilen (nicht unbedingt im Bereich geistiger Gesundheit), können ebenfalls besonders wichtig sein. Es wird angenommen, dass einseitige Beziehungen, die auf der Abhängigkeit des Betroffenen basieren, abwertend wirken können und dass wechselseitige Beziehungen und Unterstützungsnetze auf Gegenseitigkeit für die Entwicklung des Selbstwertgefühls und für Recovery mehr Wert besitzen.

## **Empowerment und Beteiligung**

Empowerment und Selbstbestimmung sowie die Möglichkeit der Kontrolle sind für Recovery ebenfalls wichtig. Hierdurch kann das Vertrauen in die eigene Entschlusskraft und die Annahme von Hilfsangeboten entwickelt werden. Die Integration in soziale Zusammenhänge kann Unterstützung erfordern und sie erfordert die Bekämpfung von Stigmatisierungen und Vorurteilen bezüglich psychischen Störungen und Abweichungen. Es kann darüber hinaus die Zurückgewinnung nicht praktizierter sozialer Fähigkeiten oder beruflicher Fähigkeiten erforderlich werden.

## **Bewältigung von Verlust**

Das Vermögen weiterzumachen kann bedeuten, Verlustgefühle zu bewältigen, welche Hoffnungslosigkeit und Ärger einschließen können. Bei einem „Gesunden“ kann dieses als Prozess von Kummer oder Trauer bezeichnet werden. Es erfordert, vergangenes Leiden und verpasste Gelegenheiten oder verlorene Zeit zu akzeptieren.

## Bewältigungsstrategien

Die Entwicklung persönlicher Bewältigungsstrategien (einschließlich Selbstmanagement und Selbsthilfe) ist ein weiteres wichtiges Element. Dieses kann die Anwendung von Medikamenten oder Psychotherapie beinhalten, wenn der Betroffene umfassend über die Wirkungen einschließlich nachteiliger Effekte informiert wurde und hierzu gehört wurde. Er ist auch darüber zu informieren, welche Methoden für das Leben des Betroffenen und seinen Recoveryweg geeignet sind. Durch die Entwicklung der Fähigkeiten zur Problembewältigung und zum Management der individuellen Wesenszüge und Problemlagen (welche als Symptome psychischer Störungen gesehen oder nicht gesehen werden können) wird eine betroffene Person zu ihrem eigenen Experten und es ist ihr möglich, Schlüsselpunkte **Bedeutung** mögliche Krisen zu identifizieren und in einer persönlichen Weise die Sinne zu verstehen und Gesamtziele zu setzen. (Psychoedukation) Recovery-Prozesses sehr bedeutend. Das kann die Entwicklung einer sozialen oder beruflichen Rolle einschließen. Ebenfalls kann es das Auffrischen, das Finden oder die Entwicklung einer leitenden Philosophie, Religion, Politik oder Kultur sein.

## **Recovery – ist ein Prozess der**

**Hoffnung (Ressourcenorientierung, individuelle Ziele, positive prognostische Einschätzungen)**

**Heilung (Selbstgefühl unabhängig von der Erkrankung finden, Selbstachtung, Selbstwertgefühl, Kontrolle)**

**Empowerment (Autonomie, Verantwortung)**

**Gesellschaftlichen Anschluss (soziale Inklusion,) möglich macht**

*Jacobson and Greenley, 2001*

**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)**

## Nachschlagetipps:

**Buchtipps:** „Das Leben wieder in den Griff bekommen“ P.Deegan

**<http://www.gesundungswege.de/html/recovery.html>**

### **Artikel zum Thema**

Vom demoralisierenden Pessimismus zum vernünftigen Optimismus. Erschienen in der Zeitschrift Soziale Psychiatrie, 2004

Das Stigma auf der Innenseite der Stirn. Erschienen in der Zeitschrift Soziale Psychiatrie  
Recovery: Wider den demoralisierenden Pessimismus. Erschienen in der Zeitschrift KERBE, 1-2008

Zeitungsartikel über das Peer-to-Peer Recovery-Projekt in der Schweiz (Tagesanzeiger, 24.11.2007)

Gegenüberstellung “Konventionelle Psychiatrie” und “Recovery-Ansatz”  
Grundprinzipien von Genesung

Recovery konkret (erschienen in der Psychosozialen Umschau, Winter 2008)

**[www.recovery-projekt.ch](http://www.recovery-projekt.ch)** Informationen zum Zürcher Recovery-Projekt

**[www.pflege-in-der-psychiatrie.eu](http://www.pflege-in-der-psychiatrie.eu)** Rubrik Recovery: Download für Handbuch, Arbeitsheft, “Persönlicher Recovery-Plan

**[www.kliniken-heidenheim.de/.../Recovery-Beitrag\\_Stephan\\_Wolff](http://www.kliniken-heidenheim.de/.../Recovery-Beitrag_Stephan_Wolff)**

**Quellen:** Amering M, Schmolke M (2007) Recovery - Das Ende der Unheilbarkeit., *Recovery-Beitrag Stephan Wolff*,  
<http://www.psychiatrie-bielefeld.de> - HOFFNUNG-MACHT-SINN Recovery-Konzepte in der Psychiatrie,  
*Recovery konkret - Andreas Knuf+Sabrina Bridler, Wikipedia - Recoverykonzept*

**Der weg ist das ziel...  
...eines jeden**

**viel KRAFT und erfolg !**

**Vielen Dank**