

# Recovery in der Zukunft

## *We have a dream!*

Der Text ist aufgrund von Interviews mit Menschen entstanden, die sich seit Langem intensiv und aus verschiedenen Blickwinkeln mit Recovery auseinandersetzen. Um die zahlreichen in den Interviews vorgebrachten Aspekte unter einen Hut zu bringen, eignet sich die Form eines imaginierten Erlebnisberichts am besten.

Von Christine Klingler Lüthi

Ich bin 46, weiblich, verheiratet. Wir haben zwei Jungen im Teenageralter, und ich arbeite Teilzeit in einem mittleren Unternehmen im industriellen Bereich. Seit einer Weile stimmt etwas nicht mit mir. Ich kann mich nicht konzentrieren, schlafe miserabel und mag nicht mit anderen zusammensein. Meinem Mann fällt das schon länger auf, und er ist beunruhigt.

Mein Mann ist eine ruhige und besonnene Person. Er arbeitet in einem technischen Beruf, der höchste Konzentration und Sorgfalt erfordert, und er ist nicht so leicht aus dem Konzept zu bringen. Nach der Erfahrung mit der sehr schweren Depression seiner Mutter hat er bei Pro Mente Sana den Kurs über Erste Hilfe für psychische Gesundheit «ensa» gemacht (mehr zu dem Projekt unter [ensa.swiss](http://ensa.swiss)). Bald werden diese Kurse in der Grundschule ja obligatorisch gemacht, mit einem Refresher in der Oberstufe.

Die Arbeitgeber sind noch nicht ganz so weit, doch die Firma meines Mannes, ebenfalls ein Unternehmen mittlerer Grösse, hat ihm den Kurs finanziert, weil sich sein Chef ausgerechnet hatte, dass auch das Team davon profitieren könnte. Nun bittet mich mein Mann, die Hausärztin aufzusuchen, wozu mir aber die Energie fehlt. Auch sehe ich den Sinn nicht so richtig ein, es wird schon wieder aufwärtsgehen. Doch als ich nach einer Woche immer noch keinen Termin gemacht habe, übernimmt er das und begleitet mich auch zum Arztbesuch.

### Recovery in der Zukunft

Die Bevölkerung weiss Bescheid über psychische Gesundheit, denn sie ist ensa-geschult. Auch Arbeitgeber unterstützen Bemühungen, die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeitenden zu verbessern. In der Folge werden Frühanzeichen schneller erkannt.

Die Hausärztin ist jung und nach modernsten Standards ausgebildet, sie hat mehr als bloss ein Grundwissen über psychische Erkrankungen. Ich merke, dass ihr das, was ich erlebe und ihr erzähle, keine Angst macht, sie bleibt völlig ruhig. Das kann ich von mir nicht behaupten. Mich beunruhigt ihre riesige Halskette mit dem seltsamen schwarzen Amulett. Das sind Menschenknochen, die schwarz angemalt und in einem unheilvollen Muster arrangiert sind, das nur Eingeweihte deuten können. Ich bin die Nächste. Aber die Nächste bei was? Die Ärztin gehört wohl seit Neustem einem Geheimbund mit finsternen Absichten an, das ist mir klar, und ich packe zusammen und will sofort gehen. Es gelingt meinem Mann, mich zu besänftigen, und er bittet die Ärztin, die Kette samt Anhänger wegzulegen. Das Gespräch ist schnell zu Ende, und die Ärztin wendet sich eher an meinen Mann als an mich, als sie mir rät, mich an den Ort der Wandlung zu begeben und

mich dort an eine Fachperson zu wenden. Ich bin einverstanden; sie macht gleich einen Termin aus und überweist mich. Ausserdem stellt sie mir ein Zeugnis aus, das mich vollumfänglich krankschreibt – für einen vollen Monat. Und sie bietet an, mit meinem Arbeitgeber zu reden, wenn ich das wünsche; aber ich wehre sofort ab, das ist mir im Moment zu viel.

#### Recovery in der Zukunft

Gut ausgebildete und kommunikationsgeschulte Hausärztinnen und Hausärzte erkennen die Problematik, reagieren angemessen und handeln rasch, behandeln aber nicht selbst, sondern stellen die Verbindung zu Fachpersonen her. Auch die Kommunikation mit dem Arbeitgeber wird auf Wunsch übernommen.

Schon am nächsten Tag fahren wir an den Ort der Wandlung – ein schönes Haus in einem ordentlich gepflegten Park, wo mein Mann spazieren geht, während mich ein Begleiter empfängt. Wir sitzen in einem einfach eingerichteten Zimmer, es ist in hellen Farben gehalten und ohne jeden Firlefanz, eine Wohltat für meinen unruhigen Geist und meine gestresste Seele. Ich bin in der Lage, mit dem Begleiter ein Gespräch zu führen, ihn als Gegenüber wahrzunehmen. Aber das Gespräch dauert lange, und zwischendurch ist es enorm anstrengend und ich weiss nicht, ob ich es weiterführen kann.

Es gibt immer wieder längere Pausen des Schweigens, in denen ich zunehmend unruhiger werde; man ruft meinen Mann. Der Begleiter unterhält sich auch noch mit ihm, was mich aus unerklärlichen Gründen weiter und weiter in die Unruhe treibt. Mein Mann sagt, ihm sei bewusst geworden, dass er und die Kinder es einfach nicht schaffen würden, mich in dieser Krise genügend zu unterstützen, und dass sie Hilfe bräuchten. Sie seien alle drei an der Grenze ihrer Belastbarkeit, die Kinder fürchteten sich, und auch er sei nun hin und wieder doch sehr nervös. Zwar wüssten die Lehrpersonen der Kinder und sein Arbeitgeber Bescheid und gäben ihnen volle Rückendeckung, aber das sei alles sehr energiezehrend, es brauche eine Veränderung.

#### Recovery in der Zukunft

Der Einbezug der Angehörigen und des Umfeldes bei der Behandlung ist selbstverständlich. Es gibt keine psychiatrischen Abteilungen und Kliniken mehr, sondern Orte des Rückzugs und der Wandlung, voll finanziert durch die öffentliche Hand.

Schliesslich fasst der Begleiter zusammen und meint, es sei klar, dass es mir derzeit nicht gut gehe. Ich drohe in eine akute Psychose abzugleiten. Es sei ihm wichtig, gleich zu Beginn zu betonen, dass eine vollständige Gesundung durchaus möglich sei und dass eine psychotische Episode nicht bedeuten müsse, dass ich immer wieder in eine ähnliche Krise geraten werde. Es gebe immer häufiger Menschen, die von einmaligen psychotischen Erlebnissen erzählten, von denen sie völlig gesundet seien. Seit psychische Gesundheit ein breit und offen diskutiertes Thema sei, träten diese Menschen auch öfter in Erscheinung, weil sie die Reaktion der Umwelt nicht mehr zu fürchten brauchten. Ich für meinen Teil aber würde im Moment sicherlich Hilfe brauchen. Er werde uns und speziell mir nun einige Möglichkeiten aufzeigen, wie ich weiter vorgehen könne, damit es mir bald wieder besser geht. Wir könnten dann gemeinsam ausmachen, was mir am besten entspreche. Eine Diagnose werde er jedoch nicht stellen, da die gegenwärtigen Diagnosesysteme fragwürdig seien und eine Diagnose den betroffenen Menschen zu sehr in ein Schema drücke.

#### Recovery in der Zukunft

Es ist fachlich anerkannt, dass psychische Erkrankungen, auch Psychosen, nicht notwendigerweise chronisch verlaufen müssen; Heilung ist möglich. Die Unterhaltung erfolgt auf Augenhöhe, es werden verschiedene Behandlungsoptionen vorgestellt.

Als erste Möglichkeit schlägt mein Begleiter mir vor, eine Weile im Haus der Wandlung zu bleiben und abzuwarten, was weiter geschieht. Er erklärt mir, dass ich einen Raum bekäme, in dem ich mich wohlfühlen würde und in den ich mich nach Belieben zurückziehen könne. Ich würde versorgt und umsorgt – es sei immer jemand da für mich. Seit Recovery selbstverständlich sei, gebe es vermehrt unabhängige Studien; man wisse nun Bescheid darüber, wie lange eine medikamentös nicht unterbrochene Psychose dauere, und man wisse auch, wie man Betroffene auf eine Art und Weise begleiten könne, dass das psychotische Erleben bei Bedarf abgefedert werde. Medikamente würden nur im absoluten Notfall eingesetzt, wenn Gefahr für mich oder für andere bestehe. Der Begleiter ist kein Romantiker, er sagt mir, dass es ein eher unbequemer Weg sei, eine psychotische Krise durchzustehen – ein Weg, der sicherlich auch einige Zeit in Anspruch nehmen werde und danach eine ausgiebige Erholungsphase erfordere. Er erzählt mir aber auch, dass dieser Weg mir einen Zugang zu meinen inneren Vorgängen eröffnen könne, dass er mich im besten Fall in meiner persönlichen Entwicklung voranbringen werde und dass ich auf eine nächste psychotische Episode besser vorbereitet sein würde, sollte es denn dazu kommen.

#### Recovery in der Zukunft

Psychotisches Erleben wird nicht a priori weggedrückt, sondern man zieht in Betracht, dass darin ein Sinn liegen könnte, den es zu entschlüsseln gilt. Die nie erhärtete These des entgleisten Hirnstoffwechsels, der Betroffene krank macht, ist kein Thema mehr.

Neben dem Angebot, im Haus der Wandlung die psychotische Krise begleitet durchzustehen, gibt es noch zwei, drei weitere Angebote, eins davon ist Hometreatment unter Einbezug von Medikamenten, ein anderes der Aufenthalt in einer Klinik, die sich auf den Einfluss von Mikrobiotika auf das psychische Erleben spezialisiert hat und deren Behandlungsschwerpunkt auf der Ernährung liegt. Schliesslich gebe es noch den Weg des direkten medikamentösen Eingreifens, so wie man es früher ausschliesslich und routinemässig getan habe, aber in möglichst geringen Dosen.

#### Recovery in der Zukunft

Es gibt eine Auswahl an Behandlungsmöglichkeiten. Betroffene und ihre Angehörigen werden bei der Abwägung der Vor- und Nachteile unterstützt. Der letzte Entscheid liegt immer bei der betroffenen Person.

Die Vorstellung, dass eine psychotische Episode eine Nachricht des Unbewussten sei und dass es deshalb ungünstig ist, sie mit Medikamenten radikal abzublocken, klingt bei mir durchaus an; ich vermute aber, ein solcher Prozess ist sehr fordernd, und das erfüllt mich mit Unbehagen. Ich bin nicht der Typ, der viel Innenschau betreibt, und weiss nicht, ob ich dafür gemacht bin. Vielleicht ist man mit einer Psychose auch einfach wirklich krank und braucht Hilfe – auf welchem Weg auch immer. Wenn jemand auf einen Herzinfarkt zusteuert, rät man ihm schliesslich auch nicht, den kommen zu lassen, sich zu fragen, warum das Herz revoltiert und an der Erfahrung zu reifen. Daher bin ich interessiert zu hören, was mein Begleiter über den modernen medikamentösen Weg erzählt.

Er meint, man habe festgestellt, dass gewisse Medikamente eine segensreiche Wirkung entfalten könnten und dass man inzwischen auch genug über die Absetzmechanismen wisse, um mich dabei nach der Krise wirkungsvoll unterstützen zu können. Überdies gebe es eine neue Gruppe von Medikamenten, mit denen man schon mit einer Einmaldosis sehr gute Ergebnisse erreiche. Sie seien weniger schädlich, was Nebenwirkungen angehe, und wenn man sie vielleicht doch regelmässig einsetzen müsse, seien die Abstände immer mehrwöchig.

#### Recovery in der Zukunft

Hometreatment ist flächendeckend eingeführt, aber kein Muss. Welche Behandlung die richtige ist, wird ideologiefrei von Fall zu Fall auf Augenhöhe mit den Betroffenen entschieden. In diesen Entscheidungen werden die Angehörigen miteinbezogen. In die Erforschung wirksamer und möglichst nebenwirkungsarmer Medikamente wird investiert, auch wenn sie Big Pharma nicht viel Profit bringen.

Ich bin mir nicht sicher, wie ich mich entscheiden soll. Das Haus der Wandlung verströmt eine angenehme Atmosphäre, ich fühle mich hier sicher. Trotzdem neige ich zur medikamentösen Variante. Der Wermutstropfen dabei ist, dass ich mich dafür in eine andere Institution begeben müsste, da das Haus der Wandlung weitestgehend medikamentenfrei ist. Der Begleiter kennt jedoch einen Aufenthaltsort, den er mir mit gutem Gewissen empfehlen kann. Es sei ein angenehmer Ort mit offenen, freundlichen Mitarbeitenden, es herrsche ein fortschrittlicher Geist. Insbesondere werde mit den Menschen auf Augenhöhe kommuniziert, es sei genügend Personal da, um eine gute Begleitung zu gewährleisten, und das therapeutische Angebot sei vielfältig. Angehörige würden regelmässig zu Gesprächen gebeten, in denen sie ihre Bedenken und Sorgen äussern könnten; für angehörige Kinder gebe es Spezialangebote. Alle Schritte wie Ein- und Austritt, Rückkehr in die Familie und ins Arbeitsleben würden sorgfältig geplant und begleitet.

Ich habe mich schliesslich für den modernen medikamentösen Weg entschieden und wurde noch am selben Abend in der erwähnten Klinik aufgenommen. Bald ist mein Aufenthalt hier zu Ende, ich fühle mich kräftiger und werde in wenigen Tagen nach Hause zurückkehren. Das entspricht meinem Wunsch aber nicht unbedingt dem meiner Familie – sie sind nach wie vor in Sorge, dass ich noch nicht stabil genug bin. Aber wir werden regelmässig alle an Gesprächen mit Fachleuten bei uns zu Hause teilnehmen, eine institutionalisierte Dienstleistung, die sich als sehr wirksam erwiesen hat. Unter dieser Bedingung haben mein Mann und meine Kinder zugestimmt, dass ich heimkomme, auch wenn ich weiterhin Erholung und Betreuung brauche.

#### Recovery in der Zukunft

Open Dialogue

Die Zeit in der Klinik war, von ein paar kleinen Problemen abgesehen, wohltuend und hat mir geholfen. Obwohl ich Medikamente genommen habe und immer noch nehme, hat die Psychose, die bei mir sehr laut angeklopft hat, viel



ausgelöst, und ich habe die eine oder andere Erkenntnis über mein Leben, aber auch über unsere Gesellschaft gewonnen. Es beschäftigt mich, dass viele der Menschen, die hier behandelt werden, alleinstehend sind und ein sehr beschränktes soziales Netz haben. Vermögend sind sie auch nicht, das versteht sich von selbst – immerhin bekommen sie nun ein Grundeinkommen, das existenzsichernd ist und ihnen erlaubt, gewisse Reise-, Weiterbildungs-, Kultur- und Sportangebote zu nutzen. Dieses Einkommen steht ihnen zu und sie brauchen keinen jahrelangen bürokratischen Kampf darum zu führen, was der Erholung sicher nicht förderlich wäre. Die Fachleute haben mir viele erschütternde Geschichten erzählt von Menschen, die früher den Zugang zur Gesellschaft nicht mehr fanden, weil sich ihre Energie darin erschöpfte, von den verschiedenen Sozialversicherungen Geld fürs Überleben zu erkämpfen.

Recovery in der Zukunft

Ein bedingungsloses Grundeinkommen, das soziale Teilhabe erlaubt, so dies ein Anliegen der betroffenen Person ist.

Mir ist bewusst geworden, dass krank nicht einfach krank und gesund nicht einfach gesund ist – weder auf der körperlichen noch auf der psychischen Ebene. Sobald ich wieder bei Kräften bin, möchte ich mich deshalb engagieren für einen Ort, an dem es Platz hat für alle und an dem jede und jeder jemanden für einen Austausch findet – sofern sie oder er das möchte. Der Ort soll entstehen im Geist der Idee, dass «Funktionieren und Konsumieren» nicht die einzige Möglichkeit ist, an der Gesellschaft teilzuhaben. Auch Menschen, die nicht zu 100 Prozent leistungsfähig sind, haben ein Recht auf Teilhabe.

Recovery in der Zukunft

Mehr Diversität; gesellschaftliche Dimension gewinnt an Raum, Abkehr vom Leistungsdruck.

Gegen Ende meines Aufenthalts in der Klinik hat mich die Schulklasse meines Jüngsten besucht, im Rahmen der ensa-Woche im siebten Schuljahr – ich hatte dazu mein Einverständnis gegeben. Sie konnten uns, die wir hier begleitet werden, und den Fachpersonen Löcher in den Bauch fragen – es gab keine Tabus. Das war eine ziemliche Herausforderung. Wir haben z.B. darüber gesprochen, ab wann sie eine Person als «verrückt» bezeichnen würden, und wir haben versucht, jemanden zu finden, der die Kriterien erfüllt. Ich kam der Sache am nächsten, und das sorgte für viel Heiterkeit – ausser bei meinem Kind, das stiller und stiller wurde.

Recovery in der Zukunft

Das Thema psychische Gesundheit ist Teil der Schulbildung und kein Minenfeld.

Die «kleinen Probleme» konnte ich mithilfe einer neutralen Vertrauensperson lösen, die mir die kantonale Anlaufstelle der Pro Mente Sana zur Seite stellte. Das beste Verhältnis jedoch konnte ich zu meinem Peer aufbauen. Peers sind Personen, deren Aufgabe man früher als Genesungsbegleitung beschrieb, aber seit klar ist, dass immer mehr Menschen Genesung nicht in dem Sinn verstehen wollen, dass sie sich wieder nahtlos in die Leistungsgesellschaft einfügen, vermeiden wir diesen Begriff. Ich kann der Überlegung etwas abgewinnen, dass mit dem Wort «Genesungsbegleitung» ein mehr oder weniger sanfter Druck in Richtung eines definierten Gesundheitszustands einhergeht, dem ich mich nicht unterwerfen möchte. Ja, unterwerfen: Das Wort sagt schon alles. Recovery soll kein neues Leistungsziel sein, das man anhand fixer Kriterien erreichen kann oder eben nicht.

Recovery in der Zukunft

Es gibt neutrale, von psychiatrischen Einrichtungen unabhängige Vertrauenspersonen. Ihre Aufgabe ist die Begleitung; die Richtung und die Ziele bestimmt die begleitete Person.

Selbstverständlich hat auch ein Gespräch mit meinem Arbeitgeber stattgefunden, der nun schon seit Längerem auf mich verzichten muss. Ich bin seit mehreren Jahren für mein Unternehmen tätig: in einem Spezialgebiet, in dem ich nicht leicht zu ersetzen bin. Meine Arbeitskraft fehlt bitter – es ist nicht die finanzielle Bürde, denn es gibt ja die Krankentaggeldversicherung, die bis zu vier Jahre in Anspruch genommen werden kann, aber die Arbeit ist damit natürlich noch nicht getan. Bei dem Gespräch mit meinem Arbeitgeber über eine mögliche Rückkehr an meinen Arbeitsplatz waren meine Behandlerin und eine Vertreterin der Sozialversicherung zugegen. Ich spürte seitens meines Chefs eine gewisse Dringlichkeit.

Es war nicht leicht, ihn davon zu überzeugen, dass ich nur sehr langsam wieder einsteigen könnte. Ich versprach ihm jedoch, eine Kollegin auf meinem Gebiet einzuarbeiten. Damit werden wir nach langem Hin und Her in vier Wochen beginnen. Weder mir noch meinem Arbeitgeber war ganz wohl dabei, aber vermutlich aus unterschiedlichen Gründen. Er ist kein kleinlicher Chef, das Wohlergehen seiner Angestellten ist ihm wichtig, und das Team ist durch meinen Ausfall überlastet. Er muss sich gut überlegen, wie er weiter verfahren will. Ich meinerseits bin nicht sicher, ob ich in der Arbeitswelt wieder Tritt fassen kann und will.

Recovery in der Zukunft

Die Krankentaggeldversicherung unterstützt Arbeitgeber auch langfristig. Bei der Wiedereingliederung ins Arbeitsleben werden Arbeitgeber und Arbeitnehmer gleichermaßen unterstützt.

Meine Kinder sehen meiner Rückkehr nach Hause mit gemischten Gefühlen entgegen, das ist offensichtlich. Es war alles andere als einfach für sie, eine Mutter zu haben, die innerlich mehr und mehr abwesend war und Wirres redete, wenn sie den Mund öffnete. Die Entfremdung war nicht leicht zu ertragen, auf beiden Seiten nicht. Die Jungs erhielten während meines Klinikaufenthalts therapeutische Unterstützung, damit sie mit dem Stress klarkommen konnten. Der Vater von einem ihrer Mitschüler hatte letztes Jahr versucht, sich das Leben zu nehmen und war danach lange im Haus der Wandlung gewesen. Damals wurde mit dem Einverständnis der Familie an der Schule sehr offen darüber gesprochen. Es ging, soweit ich mich erinnere, auch um die alltägliche Verwendung des Begriffs «Selbstmord» und darum, andere Ausdrücke zu finden, die weniger verurteilend sind.

Die Schulleiterin ist ensa-geschult und meinte, sie würden in der Schule ja auch darüber reden, wenn ein Vater eine Lungenembolie erleide und danach lange in der Rehabilitation sei. Sie schlug vor, auch meine Situation zu thematisieren. Ihr Ziel ist die weitere Sensibilisierung der Schülerinnen und Schüler für psychische Gesundheit und für eine Gesellschaft, die viele Lebensweisen akzeptiert. Ich werde für ein Gespräch zur Verfügung stehen und meinen Peer mitbringen.

Recovery in der Zukunft

Unterstützung der Angehörigen, besonders der Kinder ist selbstverständlich. Die Stigmatisierung psychischer Erkrankungen ist merklich weniger geworden, seit Arbeitgeber besser informiert sind und psychische Gesundheit Thema im Schulunterricht ist.

Der Text ist in Zusammenarbeit mit Andrea Zwicknagl, Uwe Bening, Thomas Ihde-Scholl und Roger Staub, Stiftung Pro Mente Sana, entstanden. Es handelt sich um einen Auszug aus dem Buch «Recovery und psychische Gesundheit» (siehe Buchtipps).



**Christine Klingler Lüthi**  
Lic. phil. I, freischaffende Lektorin  
► [cklingler@bluewin.ch](mailto:cklingler@bluewin.ch)

**Buchtipps**



**Recovery und psychische Gesundheit Grundlagen und Praxisprojekte**

Gianfranco Zuaboni (Hg.), Christian Burr (Hg.), Andréa Winter (Hg.), Michael Schulz (Hg.), Psychiatrie Verlag

Welche Veränderungen im psychiatrischen Versorgungssystem, in den Einrichtungen und in der Zusammenarbeit aller Beteiligten sind notwendig, damit die Arbeit sich an den Ressourcen und Bedürfnissen der Patientinnen und Patienten ausrichtet?

Dieses Buch beschreibt die Voraussetzungen für die Implementierung Recovery-orientierter Projekte und zeigt vor allem, wie man Recovery-Orientierung konkret umsetzen kann.

**Exklusiv für Mitglieder des mental help club**  
Vorbestellung des Buches zum Vorzugspreis von CHF 32.– per E-Mail mit der Angabe der Mitgliedernummer an:

► [bestellung@promentesana.ch](mailto:bestellung@promentesana.ch)