

Eine Wandlung DES SELBST

15 Jahre beschäftige ich mich nun schon aus der Perspektive einer Fachperson mit dem Recovery-Konzept. Ich habe unzählige Fachartikel gelesen, mit Hunderten von Betroffenen gesprochen, viele Seminare dazu besucht und selber gegeben. Und was ist nun Recovery eigentlich? Und vor allem, wovon hängt es ab, ob ein Recovery-Prozess in Gang kommt und sich fortsetzt? Mich hat die viel zitierte Definition von Patricia Deegan, «Recovery ist eine Wandlung des Selbst, bei der einerseits die eigenen Grenzen akzeptiert und andererseits eine ganze Welt voller neuer Möglichkeiten entsteht», letztlich am meisten inspiriert. Die Akzeptanz der eigenen Person und der mit der Erkrankung einhergehenden Einschränkungen, Verluste und

ungelebten Lebensmöglichkeiten sind nach meiner Erfahrung die zentralsten Faktoren, die über gelingende Recovery-Prozesse entscheiden. Daneben ist nach meiner Einschätzung die Übernahme der Selbstverantwortung ein weiterer wichtiger Faktor. Als betroffene Person zu erkennen: Es hängt von mir ab, Genesung wird sich nicht plötzlich geschenkt bekommen, sondern ich muss meinen Weg gehen, auch wenn ich schon ahne, dass es zwi-schendurch ganz schön unangenehm werden wird.

Diese inneren Prozesse werden durch äussere Faktoren wie Mitsprachemöglichkeiten, Abbau von Stigmatisierung oder Peer-Unterstützung erleichtert und mitermöglicht, letztlich ist Recovery aber ein innerer Prozess der betroffenen Person. Dazu bedarf es einer Auseinandersetzung mit den eigenen Werten, Zielen, Grundüberzeugungen und ganz zentral mit den eigenen Gefühlen. Es sind vor allem Scham, Trauer und Angst, die sich auf dem Recovery-Weg einstellen und diesen immer wieder behindern. Recovery

gelingt, wenn die betroffene Person sich diesen schmerzhaften Gefühlen zuwenden kann und sich mit ihnen auseinandersetzt. Dann werden langsam auch wieder angenehme Empfindungen wahrnehmbar, etwa Freude, Zufriedenheit, Lebendigkeit oder Verbundenheit. Wenn wir auch dazu Zugang haben, dann geht es uns gut. Und genau das nennen wir vielleicht Recovery.

Andreas Knuf

Seminarleiter, Psychotherapeut, Achtsamkeitstrainer und Autor

► www.andreas-knuf.de



Recovery-Dialog

Mit brennender Geduld

«Recovery ermöglicht, aus den Scherben der eigenen Wünsche, Träume und Sehnsüchte etwas ungeahnt Neues bauen und entdecken zu dürfen. In diesem Sinn ermöglicht Recovery auf der Grundlage eines existenziellen Scheiterns einen wahrhaft kreativen und schöpferischen Prozess. Es geht nicht um Überwindung oder Rückkehr, sondern um eine wesentliche Neuschaffung. So gelangt etwas nie Dagewesenes in die Welt – wesenhaft menschliches Werden und Vergehen.» So lautete 2014 meine Recovery-Definition, die ich im Eifer für das Movimento während meiner Peer-Weiterbildung verfasst hatte. Heute glaube ich, es geht um weit mehr als einen persönlichen Umdeutungs-

Nicht nur den Rucksack im Blick haben

Recovery steht für mich für einen zutiefst individuellen Prozess, den ein Mensch nach einer seelischen Erschütterung oder auch nach einer länger andauernden Krankheitsphase durchlebt. Dieser Prozess wird von jeder Person anders wahrgenommen, ist weder zeitlich limitiert noch folgt er einem linearen Muster. Das verbindende Element ist dabei eine optimistische Grundhaltung, welche einerseits die betroffene Person selbst zeigt und andererseits auch vom eigenen Umfeld sowie von Fachpersonen unterstützt und gefördert werden sollte. Dabei geht es nicht in erster Linie darum, den Status quo möglichst schnell wiederherzu-

prozess. Nicht nur wir, die wir für krank erklärt wurden, brauchen eine vielfältigere Sicht, unsere gesamte Gesellschaft hat einen Recovery-Prozess nötig. A), weil die Ursachen weniger in einer individuellen Vulnerabilität liegen, sondern vielmehr in traumatischen Erfahrungen von Gewalt, Missbrauch, Ausgrenzung, Armut usw. und damit eine Frage von sozialer Gerechtigkeit sind. Und B), weil wir eine Gesellschaft brauchen, in der Platz ist für Menschen, die anders sind – aus welchen Gründen auch immer.

Ich erinnere gerne an die Geschichte «Die drei Schüler» von Dominik Röösl in der Psychutopia-Ausgabe von PMS aktuell (1/17). Sie wurden losgeschickt, um das Unrecht der Ausgrenzung von Menschen mit psychischen Leiden zu lösen. Der erste Schüler erfand einen Wirkstoff, der alle heilte, der zweite ein Salz, durch das gar niemand mehr erkrankte. Der dritte lies sich lange Zeit und tat das Unfassbare: Er machte alles wieder rückgängig. Zu viel war verloren gegangen in der Welt!

stellen. Vielmehr bedeutet Recovery, sich mit den gelebten Erfahrungen und damit verbundenen Veränderungen im Rucksack auf eine persönliche Reise zu begeben und im Wissen um Höhen und Tiefen auf dieser Reise an die eigene Stärke zu glauben.

Fachpersonen können wichtige Weggefährten auf dieser Reise sein, wenn sie in der Lage sind, nicht nur den Rucksack im Blick zu behalten, sondern vielmehr auf die Person fokussieren, die den Rucksack trägt. Hier zeichnet sich dank der Recovery-Bewegung eine grundsätzlich positive Veränderung ab, jedoch richten Fachpersonen meines Erachtens den Fokus immer noch zu sehr auf die Vermessung, Gewichtung und Einordnung des Rucksacks. Meine persönlichen Schlüsselmomente im Verständnis von Recovery hatte ich nicht beim Lesen von Fachbüchern oder Artikeln, sondern nach Gesprächen mit Menschen, die selbst eine seelische Erschütterung erlebt haben. Erst so wurde es möglich, auch nur annähernd zu verstehen, wie tiefgreifend eine solche Erfahrung ist und welche enormen Auswirkungen diese auf

Die Pro Mente Sana hat in ihrem Logozusatz gerade den Begriff «psychische Beeinträchtigung» durch «psychische Gesundheit» ersetzt. Ist das nicht doch nur die Kehrseite der Medaille? Ich wünsche mir eine Bewegung, wo Diversität, seelische Vielfalt gelebt, unterstützt und gefördert wird. Und eine Stiftung, die dies im Namen zu tragen wagt. Dafür sei es zu früh, sagte man mir. Warten wir also. Mit brennender Geduld.

Andrea Zwicknagl

Betroffenenvertreterin im Stiftungsrat der Pro Mente Sana

► terraasconda@web.de



das Leben und die Zukunftspläne der betroffenen Person haben kann. Dieses Erfahrungswissen gilt es zukünftig nicht nur verstärkt in die verschiedenen Behandlungssettings zu integrieren, sondern vermehrt auch die Perspektive der Nutzer*innen bei der Entwicklung, Umsetzung und Evaluation psychiatrischer Unterstützungsangebote zu beachten.

Caroline Gurtner

Caroline Gurtner ist Pflegewissenschaftlerin an der Berner Fachhochschule Gesundheit und Inhaberin der von der Stiftung Lindenhof geförderten Tenure Track Position (ambulante Psychiatriepflege).

► caroline.gurtner@bfh.ch



Ein möglichst gutes Leben leben

Die kürzeste Umschreibung von Recovery ist, «ein möglichst gutes Leben zu leben», auch wenn man mit einer schweren psychischen Erschütterung konfrontiert ist. Was dies im Einzelfall bedeutet, kann nur die jeweilige Person beantworten – als «Expert*in in eigener Sache» sozusagen. Doch die Entwicklung dieser Expertise erfordert eine persönliche Auseinandersetzung mit sich und seinem Umfeld. Recovery ist auf jeden Fall eine Herausforderung. Die Metapher «Recovery als Hochgebirgstour» gefällt mir, weil viele Elemente meines Recovery-Verständnisses darin enthalten sind: Eine Hochgebirgstour ist anstrengend und man bewältigt sie in der Regel nicht allein. Wichtig ist es, die richtigen Leute für eine Seilschaft auszuwählen, Ziele

zu formulieren und Pausen nach fordernden Etappen einzuplanen. Doch die Anstrengungen lohnen sich: Man erreicht Orte, die im Vorfeld unerreichbar schienen.

Zum besseren Verständnis des Recovery-Ansatzes ist es hilfreich, die Bedeutung auf drei unterschiedlichen Ebenen zu verorten. Für Menschen mit eigenen Krankheitserfahrungen kann Recovery bedeuten, ihre Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit weiterzuentwickeln, ein positive Identität wiederzuerlangen, sich mit der Bedeutung und der Sinnhaftigkeit ihrer Erfahrungen auseinanderzusetzen sowie sich mit einem sozialen Umfeld zu vernetzen und nicht zuletzt Hoffnung und Zuversicht zu etablieren. Auf der Ebene psychiatrischer Dienstleistungen und deren Fachpersonen erfordert der Ansatz, dass man Patient*innen dabei unterstützt, ihre Recovery-Ziele zu verfolgen. Sinnvoll scheint hier auch der Ansatz der Koproduktion, der darauf abzielt, erweiterte Formen der Partizipation zu ermöglichen. Peers übernehmen hierbei eine zentrale Rolle. Auf gesellschaftlicher Ebene erfordert

Recovery die Auseinandersetzung mit Fragen sozialer Gerechtigkeit. Es kann nicht sein, dass Menschen aufgrund ihrer Erkrankung marginalisiert und stigmatisiert werden. Wollen wir eine Gesellschaft, die inklusiv und divers ist, müssen wir uns dafür einsetzen, Recovery nicht nur als eine individuelle, sondern als eine gesellschaftliche Aufgabe wahrzunehmen.

Gianfranco Zuaboni

Pflege- und Gesundheitswissenschaftler, Recovery-Beauftragter des Sanatoriums Kilchberg, Projektleiter Recovery College Bern, Universitäre Psychiatrische Dienste Bern UPD und Stiftungsrat der Pro Mente Sana.

► gianfranco.zuaboni@upd.ch



Living Museum – Wege zu Recovery

Tausende Menschen mit und ohne psychische Erkrankungen durften bislang im Living Museum dank des Gründers Dr. Janos Marton Recovery-Wege einschlagen. Living Museums dienen als schutzgebende Kunstasyle, in denen vor allem Menschen mit psychischen Erkrankungen einzigartige Kunst schaffen und ausstellen. Sie tragen alle zehn Prinzipien von Recovery in sich. Selbstwirksamkeit kann über das künstlerische Tun im Living Museum erlebt werden. Spuren des Selbst in der Kunst bilden Brücken in die Gesellschaft und die Individualität jedes Einzelnen steht im Mittelpunkt. Deine unverwechselbaren Eigenheiten sind hier akzeptiert und

Recovery-Verständnis schärfen

In meiner Funktion als Geschäftsleiter der Pro Mente Sana werde ich oft gefragt, was Recovery bedeutet. Meine Antwort bei Laien: wieder gesund werden. Meine Antwort bei Gesundheitsfachleuten: Reha. «Aha», ist in der Regel die Reaktion. Ich verstehe mich selbst als «Public-Health-Experten» und bin deshalb fasziniert vom Gedanken, dass die von Aaron Antonovsky begründete «Salutogenese» im Thema Recovery einen Beitrag ans Theoriefundament leisten könnte. Seine Leitfrage «Wie entsteht Gesundheit?» lässt sich ja leicht auf die Frage «Wie entsteht psychische Gesundheit?» adaptieren. Antonovskys Kohärenzsinn (sense of coherence) ist das Kernkonzept der Salutogenese. Die drei Dimensionen des Kohärenzsinn, nämlich:

dienen sogar als Motor in der Kunst. Die Identitätsveränderung vom Menschen mit psychischen Erkrankungen zur Künstler*in, die im Living Museum stattfindet, führt zu Empowerment.

Die Transformation, die dabei initiiert wird, findet ganzheitlich statt, d.h. alle Sinne werden durch kreative und soziale Impulse in einer familiären Künstlergemeinschaft geweckt. Ein direkter Weg aus der Isolation – die Lebensqualität steigt. Die menschlichen Entwicklungen verlaufen hierbei nicht linear, sondern spannungsvoll und mit Herausforderungen, die es zu meistern gilt. Aus diesen lehrreichen Erfahrungen können wir Kraft für die Zukunft schöpfen. Die Stärken jedes Einzelnen erhalten im Living Museum Wertschätzung. Wegen der authentischen Kunst kommen Museumsbesuchende ins Staunen und zollen den Kunstschaffenden Respekt. Da es nur wenige Angestellte im Living Museum gibt, ist die Unterstützung durch Gleichbetroffene ein wesentlicher Grundpfeiler und aufgrund ihrer erwiesenen Wirksamkeit beinahe eine Garantie, akute Krisen zu vermeiden.

1. Verstehbarkeit (comprehensibility),
2. Handhabbarkeit (manageability),
3. Sinnhaftigkeit (meaningfulness)

leuchten mir als (Teil)Konzept von Recovery unmittelbar ein: Menschen, die erstens ihre eigene Welt verstehen, zweitens das Gefühl haben, das eigene Leben beeinflussen zu können und drittens einen Sinn im eigenen Leben sehen, sind wohl in aller Regel psychisch gesünder (und widerstandsfähiger), als wenn eine oder mehrere dieser Dimensionen beeinträchtigt sind. Schon seit der Entwicklung des Konzepts wurde Antonovsky mit der Frage konfrontiert, wie oder womit der Kohärenzsinn beeinflusst werden könnte. Diese Frage ist immer noch nicht abschliessend beantwortet – was aber nicht gegen das Konzept an sich spricht.

Ich wage an dieser Stelle die Behauptung, dass Recovery bedeutet

1. für Befriedigung der Grundbedürfnisse des Menschen zu sorgen,
2. dessen Kohärenzsinn in seinen drei Dimensionen zu stärken,
3. und so viel Gemeinschaft zu ermöglichen, wie selbstbestimmt erhofft/

Jede Person übernimmt Verantwortung für sich und ihr Tun im Living Museum. Hoffnung entsteht durch die Kunst als Katalysator, in die hoffnungsvollen Visionen und innere Bilder hineinfließen. Wir brauchen mehrere solcher Orte.

Dr. Rose Ehemann
Präsidentin Living Museum Verein
► www.living-museum.com



gewünscht wird. Mir ist es wichtig, dass wir in einen Dialog treten, um das Recovery-Verständnis zu schärfen. Denn nur in einer offen geführten und vertieften Debatte wird es möglich, andere Positionen zu verstehen, sich an ihnen zu reiben und mehr Klarheit für alle zu schaffen, die an einer fundierten und verständlichen Diskussion interessiert sind.

Roger Staub
Geschäftsleiter Pro Mente Sana
► r.staub@promentesana.ch



Recovery-Dialog

Anthropologisches Verständnis und andere Beziehungskultur

Niemand ist nur krank, niemand nur gesund. Statt eines Schwarz-Weiss-Denkens brauchen wir die Annahme eines fließenden Übergangs. Die pathologische muss um die anthropologische Sicht ergänzt werden: Die Frage nach Normabweichung und Anders-sein wird ergänzt um die nach dem zutiefst Menschlichen, uns allen Gemeinsamen. Vor der Feststellung von Störung/Dysfunktionalität steht die Suche nach Sinn/Funktionalität. Dann bleibt sichtbar: hinter der Angststörung die überlebenswichtige Funktion von Angst, hinter der Zwangsstörung die angstbindende Funktion von Ritualen, hinter der Depression deren Schutzfunktion, hinter der Manie der Ausbruch aus Überanpassung. Wir erkennen, dass die Beziehungsgestaltung bei Borderline Analogien zur Pubertät hat und der Selbstbezug einer Psycho-

sestörung frühen Wahrnehmungsmustern entspricht und der Verortung in unübersichtlichen Situationen dient. Die rein pathologische Sicht hat in die Irre geführt: früher zur falschen Annahme von Unheilbarkeit, heute zum Reduktionismus, psychische Erkrankung mit der Diagnose zu begründen und rein biologisch zu erklären. Die Bekämpfung der Symptome wurde verabsolutiert ohne Rücksicht auf die Nebenwirkungen der Therapie. Recovery-Orientierung heisst für mich, duldsamer zu sein mit sich und anderen, Gesundheit zu fördern (auch mit Restsymptomen), Ressourcen zu erkennen und zu fördern, soziale Kontexte zu achten, die unterschiedlichen Lebenskonzepte zu respektieren und zu stützen, Psychiatrie entsprechend beweglicher zu gestalten – innerlich und äusserlich.

Dann bleibt sichtbar: Menschen in seelischen Krisen, vor allem wenn sie psychotische Qualität haben, brauchen zuallererst ein Gegenüber, um sich wieder zu orientieren, zu spüren, zu spiegeln, sie wollen Kontinuität und Flexibilität, um (wieder) Vertrauen zu entwickeln und können erst auf dieser Basis von «Methodik» profitieren – egal ob diese pharmakologisch oder psychotherapeutisch orientiert ist. Sie im Moment grosser Durchlässigkeit/Erregung auf grosse geschlossene Stationen zu sperren, ist widersinnig. Das Umdenken in der Akutpsychiatrie zugunsten von Home-treatment und Peer-Support (HoPe) ist für mich untrennbar mit Recovery verbunden. Denn genau dieser

Szenenwechsel braucht ein offeneres Verständnis psychischer Besonderheit/Störung und eine andere Beziehungskultur sowie die Konzentration auf Selbstwirksamkeit und gemeinsam getragene Entscheidungen. So können wir (wieder) Hoffnung vermitteln.

Thomas Bock
Prof. Dr. phil. Thomas Bock ist Psychologischer Psychotherapeut und Leiter der Ambulanz für Psychosen und Bipolare Störungen sowie der Krisentagesklinik am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. Er ist Autor zahlreicher Fachartikel und Bücher. Seit Jahren setzt er sich für die Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen ein.
► bock@uke.de



Recovery-Fokus

Unser Recovery-Experte Uwe Bening stellt uns sein Recovery-Verständnis und seine Vision vor. Die Pro Mente Sana hat für den Dialog folgende vier Leitbotschaften als Grundlage definiert:

- Recovery heisst **lernen, der eigenen Lebendigkeit zu dienen.**
- Recovery heisst **Vertrauen aufzubauen.**
- Recovery bedeutet **den Mut zu haben, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen.**
- Recovery ist eine **lebendige, vom Leben geschenkte Fähigkeit.**

