

EIN LEITFADEN ZU
**PERSÖNLICHER
RECOVERY**
IN DER
PSYCHIATRISCHEN
VERSORGUNG



EINSTIEG

WILLKOMMEN!

EINFÜHRUNG

Im „[Leitfaden für psychiatrische Diagnosen](#)“ erklären wir, wie eine Diagnose gestellt wird, welchen Sinn sie hat und wo ihre Grenzen liegen. Ziel ist es, Menschen, die – vielleicht zum ersten Mal – in Kontakt mit dem psychiatrischen Gesundheitssystem kommen, zu vermitteln, um was es geht. Auch sollen sie ermutigt werden, Fragen zu stellen und das Gespräch mit Fachpersonal zu suchen, wenn sie unsicher oder mit dem Behandlungsangebot unzufrieden sind.

Dieser „Leitfaden zu persönlicher Recovery in der psychiatrischen Versorgung“ ist eine Fortsetzung des „[Leitfadens für psychiatrische Diagnosen](#)“ und beschreibt verschiedene Denkweisen hinsichtlich psychischer Erkrankungen sowie Möglichkeiten, mit ihnen zurechtzukommen und sie zu überwinden. Diese Ansätze wurden von Menschen entwickelt, die selbst Psychiatrie-Erfahrung haben, und Betroffene auf der ganzen Welt haben sie als hilfreich empfunden.





Die Diagnose einer psychischen Erkrankung kann Erleichterung auslösen, aber sie kann auch ein Gefühl der Einsamkeit hervorrufen oder eine stigmatisierende Erfahrung sein. Sie wirkt sich auf die zwischenmenschlichen Beziehungen der Betroffenen aus, auf ihr Selbstverständnis, ihr Selbstvertrauen und ihr Gefühl der Sinnhaftigkeit, und oft geht sie mit dem Verlust von Zukunftshoffnung einher.

BEI RECOVERY GEHT ES DARUM, FÜR DIESE PROBLEME LÖSUNGSANSÄTZE ZU FINDEN UND EIN GUTES LEBEN ZU FÜHREN; EIN LEBEN, DAS DIE BETROFFENE PERSON SELBST BESTIMMT, MIT ODER OHNE DEM, WAS FACHKRÄFTE SYMPTOME NENNEN.

Recovery ist eine persönliche Erfahrung – für jeden Menschen anders, aber bei ihr geht es auch um Bindungen und darum, von anderen zu lernen. Es gibt keine Zauberformel. Dieser Leitfaden wurde gemeinsam mit Psychiatrie-Erfahrenen aus Irland erstellt. Mit ihren Ideen und Anregungen möchten sie keine Vorschriften machen, sondern vielmehr anderen Betroffenen Ansatzpunkte liefern, um die eigene Reise zu beginnen und eigene Erfahrungen zu machen.

WAS IST RECOVERY IN DER PSYCHIATRISCHEN VERSORGUNG?

Es ist wichtig, zu unterscheiden zwischen der persönlichen Recovery und Recovery im Sinne des ärztlich verwendeten Begriffs – auch klinische Recovery genannt.

Klinische Recovery ist ein psychiatrischer Begriff, der die Linderung von Symptomen, die Wiederherstellung der sozialen Funktionstüchtigkeit und die Rückkehr zu dem, was als „normal“ betrachtet wird, bezeichnet.

Persönliche Recovery hingegen ist ein Konzept, das sich aus der Expertise Psychiatrie-Erfahrenen entwickelt hat. William Anthony (1993) beschreibt Recovery als „einen zutiefst persönlichen, einzigartigen Veränderungsprozess im Hinblick auf die Einstellungen, Werte, Gefühle, Ziele, Fähigkeiten und/oder Rollen eines Menschen im Leben

und eine Möglichkeit, auch mit den Einschränkungen durch die Erkrankung ein befriedigendes, hoffnungsvolles und aktives Leben zu führen.“

WENN WIR VON NUN AN DEN BEGRIFF „RECOVERY“ VERWENDEN, DANN EHER IN DIESEM SINNE DES WORTES ALS IM MEDIZINISCHEN, AUCH, WENN SICH DIE BEIDEN BEGRIFFLICHKEITEN FÜR DEN EINZELNEN / DIE EINZELNE NICHT ZWANGSLÄUFIG AUSSCHLIESSEN MÜSSEN.

Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass nicht jeder Mensch, der sich im Recovery-Prozess befindet, mit dem Konzept psychischer Erkrankung etwas anfangen kann.

Recovery ist für jede*n gedacht, der*die psychische Probleme, Traumata, Stigmatisierung oder eine andere Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens erlebt. Für einige Menschen geht Recovery Hand in Hand mit erfolgreichen Methoden, die sie zur Überwindung ihrer psychischen Beeinträchtigungen gefunden haben. Das bedeutet, dass sie in der Lage sind, ein befriedigenderes, sinnvollerer und aktiveres Leben zu führen, wenn die Probleme gelöst sind. Für andere Menschen hat die Recovery jedoch eine etwas andere Bedeutung. Obwohl sie immer noch mit einer psychischen Erkrankung leben, finden sie (mit Unterstützung) Wege, ein Leben zu führen, das voller Hoffnung, Sinn und Freude ist. Persönliche Recovery bedeutet also, Sinn und Zweck des Lebens zu entdecken, unabhängig davon, ob man psychisch erkrankt ist oder nicht.

Recovery wird oft als eine Reise beschrieben, und zu jeder Reise gehören Planung, Vorbereitung, Straßenkarten, Wegweiser, Zwischenstopps und Straßensperren. Recovery wird auch sowohl mit einem Entdeckungsprozess verglichen, bei dem der*die Einzelne an sich neue Stärken entdeckt, als auch mit einem Prozess des Wiederfindens, bei dem die betroffene Person Teile der

eigenen Persönlichkeit wiederentdeckt, die verloren geglaubt waren. Recovery wird durch heilsame positive Beziehungen zwischenmenschlich gefördert. Dabei kann es sich um unterstützende Peers oder berufliche Beziehungen, familiäre Bindungen oder enge Freundschaften handeln.

Was in diesem Kontext gut funktioniert, sind Bindungen zwischen Menschen, die partnerschaftlich auf ein gemeinsames Ziel hinarbeiten, Wissen und Erfahrungen teilen und voneinander lernen.



Wovon genesen wir?

Zunächst geht es Ihnen vielleicht darum, sich besser zu fühlen und zu verstehen, was Ihnen widerfahren ist, dass sich dessen Auswirkungen in jedem Bereich Ihres Lebens spürbar machen.

BEI RECOVERY GEHT ES DARUM, WEGE ZU FINDEN, MIT DIESEN ERSCHWERNISSEN UMZUGEHEN UND EIN GUTES LEBEN ZU FÜHREN; EIN LEBEN, DAS VON DER PERSON SELBST BESTIMMT WIRD, MIT ODER OHNE DEM, WAS FACHLEUTE SYMPTOME NENNEN.

Zu Recovery kann auch gehören, ein Verständnis für oder einen Umgang mit der Situation zu entwickeln:

STIGMA

Stigmatisierung (einschließlich Selbststigmatisierung) und Diskriminierung

MEDIKAMENTE

Einnahme neuer Medikamenten, die Nebenwirkungen haben können

DIAGNOSE

Die Auswirkungen einer Diagnose, die Hoffnung schwinden lassen und positive Identitäten in den Hintergrund drängen kann

DIENTSTLEISTUNGEN

Die Folgen dessen, Dienstleistungen angeboten zu bekommen, die Ihre Einzigartigkeit, Ihre Stärken und Ihr Potenzial nicht erkennen und die Recovery ggf. auf ein rein medizinisches Verständnis beschränken

DAS PSYCHIATRISCHE GESUNDHEITSSYSTEM

Ein psychiatrisches Gesundheitssystem, das sich nur langsam einem Konzept gemeinsamer Verantwortung und positiver Risikobereitschaft anpasst



GRUNDSÄTZE VON RECOVERY

In einer Literaturübersicht von Leamy et al. (2011) wurden fünf komplementäre Prozesse identifiziert, die nach Ansicht Betroffener bei der Recovery-Arbeit förderlich sind. Diese sind:



VERBUNDENHEIT

Hiermit ist das Gefühl gemeint, anderen Menschen positiv verbunden zu sein. Das kann durch Unterstützung von Peers geschehen oder innerhalb der Gemeinschaft. Verbundenheit kann auch durch positive, heilsame Beziehungen zu Gesundheitsfachkräften unterstützt werden.



HOFFNUNG

Die Bedeutung von Hoffnung für den Recovery-Ansatz ist nicht zu unterschätzen. Es kann keine (positive) Veränderung geben ohne die Überzeugung, dass ein besseres Leben möglich und auch realisierbar ist. Das kann einen Vertrauensvorschuss erfordern, nämlich den festen Glauben daran, dass eine Genesung tatsächlich möglich ist.



IDENTITÄT

Dieser Punkt bezieht sich auf die Aufrechterhaltung oder den Aufbau eines positiven Selbstbewusstseins. Er erfordert die Ablehnung von Stigma und stigmatisierenden Überzeugungen. Wir werden aufgefordert, über die bloße Identität als Klient*in/Patient*in hinauszuschauen.



SINN

Wir alle finden Sinn und Bestimmung auf unterschiedliche Art und Weise, das kann sehr persönlich sein. Für manche mag es mit dem Gefühl der Verbundenheit zusammenhängen, bei anderen kann es mit dem Glauben verknüpft sein. Viele finden Sinn darin, als geschätzter und wertvoller Teil unserer Gemeinschaft anerkannt zu werden.



EMPOWERMENT

Dies bezieht sich auf den Glauben an die eigene Fähigkeit, im Recovery-Prozess das Heft in die Hand zu nehmen. Auch Unterstützer*innen können uns bestärken, indem sie uns unsere Wahlmöglichkeiten, unsere Unabhängigkeit und unsere Stärken vor Augen führen. Wir selbst können uns ermutigen, indem wir eine so genannte Wachstumsmentalität fördern – die Überzeugung, dass sich Fähigkeiten durch Hingabe und harte Arbeit weiterentwickeln. Diese Denkweise wird mit Liebe zum Lernen, zu Wachstum und zu Resilienz in Verbindung gebracht.

DIE RECOVERY-REISE BEGINNEN

Jede Reise beginnt mit Recherchen und Planungen, und in Bibliotheken und im Internet finden sich zahlreiche Informationen. Manch nützliche Quelle, die von anderen Mitreisenden empfohlen wurde, ist am Ende dieses Leitfadens aufgelistet. Vielleicht stellen Sie auch fest, dass es in Ihrem Land oder sogar in Ihrer Kommune Gruppen von Menschen gibt, die bereits erforschen und in Worte fassen, was Recovery für sie bedeutet. Es ist jedoch eine Sache, über etwas zu lesen, und eine ganz andere, den Sprung zu wagen und etwas zu unternehmen. Versuchen Sie es mit ein paar einfachen Fragen:

1. WIE WÜRD PERSÖNLICHE RECOVERY FÜR MICH AUSSEHEN UND SICH ANFÜHLEN?
2. ZU WEM HABE ICH GENUG VERTRAUEN, UM DAS ZU BESPRECHEN?
3. WAS HABE ICH IN DER VERGANGENHEIT ALS HILFREICH EMPFUNDEN?
4. WAS WAR NICHT HILFREICH?
5. WELCHE EINE SACHE KÖNNTE ICH TATSÄCHLICH TUN, UM MEIN LEBEN EIN BISSCHEN BESSER ZU MACHEN?

Aus den Antworten auf diese Fragen könnten sich die Anfänge eines Plans für Ihre persönliche Recovery ergeben und einige Ideen, wie Sie Menschen finden können, die in der Lage und bereit sind, Sie zu unterstützen und auf dem Weg zu begleiten.



Wie kann ich mit anderen über das Geschehene sprechen?

Fragen Sie sich zunächst: „Was muss oder möchte ich anderen über das, was mir passiert ist, mitteilen?“ Das ist eine persönliche Entscheidung.

Stellen Sie sicher, dass Sie sich mit Ihrer eigenen Geschichte wohl fühlen, bevor Sie sie anderen erzählen. Das Aufschreiben Ihrer persönlichen Erfahrungen ist ein guter Anfang, bevor Sie einer anderen Person davon berichten. Sie müssen entscheiden, wann Sie Ihre Geschichte erzählen, was Sie erzählen und wem. Üben Sie dies mit einer Person, der Sie vertrauen und mit der Sie sich wohl fühlen. Andere Recovery-Erfahrungen anzuhören kann Ihnen beim Formulieren Ihrer eigenen helfen.

Werde ich Besserung erfahren?

Menschen erfahren Besserung und erholen sich in der Tat. Wir alle sind unterschiedlich und erleben unsere psychischen Herausforderungen auf individuelle Art und Weise. Was bedeutet „Besserung“ für Sie? Besserung bedeutet für jeden Menschen etwas anderes. Es könnte bedeuten, dass Ihnen keine Diagnose mehr gestellt wird, dass Ihre Symptome nachlassen oder verschwinden, oder dass Sie einfach besser darin geworden sind, mit Ihren psychischen Herausforderungen zu leben.

Wie lange dauert der Recovery-Prozess?

Es gibt keinen vorgegebenen Zeitrahmen und die Recovery-Reise eines jeden Menschen gestaltet sich ganz individuell und persönlich. Bei Recovery ist der Weg das Ziel, und wie auch das Leben selbst, verläuft dieser Weg nicht immer gerade. Rückschläge können und werden vorkommen. Wichtig ist, dass Sie sich darauf konzentrieren, an sich selbst zu glauben und mit Ihrer Familie, Ihren Freund*innen, Unterstützer*innen und Betreuer*innen zusammenarbeiten, um Ihnen den Weg zu erleichtern.

Wer ist am Recovery-Prozess beteiligt?

Recovery geht jede*n etwas an, aber sie ist für jede Person, jede Familie, jede Gruppe und jeden psychiatrischen Versorgungsdienst etwas anderes. Ein üblicher Bestandteil von Recovery ist die Einbindung von Menschen, die an Ihr Recovery-Potenzial glauben. Das sind Menschen, die Ihnen beistehen und Sie verstehen. Da jeder Mensch viele unterschiedliche Bedarfe hat, ist es hilfreich, auf mehr als nur eine Unterstützungsform zurückzugreifen.



Was kann ich als Familienmitglied, Fachperson oder Unterstützer*in tun?

Die Person, die Sie unterstützen, durchläuft möglicherweise einen schwierigen Prozess, in dem sich alte Einstellungen, Bedeutungen, Ziele, Fähigkeiten und Rollen verändern. Das ist für sie ein wichtiger Weg. Dieser Umbruch kann für Angehörige und Unterstützende eine Herausforderung darstellen. Es ist wichtig, dass Sie versuchen, Raum für diese Veränderungen zu schaffen. Das kann bedeuten, dass auch Sie sich in bestimmten Bereichen anpassen müssen. Es ist gut möglich, dass Sie sich nach „alten Zeiten“ sehnen, aber vermeiden Sie, der betroffenen Person diese Gedanken aufzubürden. Das könnte für den Menschen, um den Sie sich sorgen, eine harte und schmerzhaft Erfahrung sein, da er sich ein Leben wiederaufbaut, das etwas anders aussehen mag, als es vorher tat.

Möglicherweise wäre in diesem Fall Unterstützung von außen hilfreich. Versuchen Sie zu verinnerlichen, dass Sie sich gemeinsam mit der Person, der Sie beistehen, auf dem Recovery-Weg befinden. Es ist vielleicht nicht genau der Weg, den Sie sich vorgestellt oder den Sie erwartet haben, aber Recovery ist für Sie beide möglich. Stellen Sie Ihre eigenen Nachforschungen an. Vielleicht gibt es in Ihrem Umfeld Menschen in einer ähnlichen Situation. Am wichtigsten ist, dass Sie auf sich achtgeben.





BILDEN SIE SICH WEITER

Informieren Sie sich über psychische Gesundheit, Recovery, Recovery Colleges, Peer-Ausbildungen, Behandlungsmöglichkeiten und Selbstsorge. Schlagen Sie die am Ende dieses Leitfadens aufgeführten Quellen nach.



KOMMUNIKATIONSWEGE OFFENHALTEN

Gestalten Sie die Kommunikation zu der Person, die Sie begleiten, offen, auch wenn das schwierig sein mag. Viele Familienmitglieder und Betreuungspersonen haben Angst, das Falsche zu sagen. Die Person, die Ihnen so viel bedeutet, ist trotzdem noch da.



BITTEN SIE UM ERLAUBNIS

Bitte Sie den Menschen, den Sie unterstützen, um Erlaubnis, mit Schlüsselkräften und anderen Gesundheitsfachkräften sprechen zu dürfen, wenn Sie sich Sorgen machen.



MACHEN SIE EINEN FAMILIENUNTERSTÜTZENDEN PEER-BERATER / EINE -BERATERIN AUSFINDIG

Hierbei handelt es sich um ein Familienmitglied oder eine Fachkraft, die Erfahrung mit der Betreuung eines psychisch erkrankten Menschen hat. Er oder sie kann Ihnen mit Informationen, emotionaler Unterstützung oder praktischen Tipps für den Umgang mit den Gesundheitsdiensten zur Seite stehen.



LEGEN SIE PAUSEN EIN

Legen Sie Pausen ein, wenn Sie können, und versuchen Sie, es ohne Schuldgefühle zu tun. Das ist nicht egoistisch, es ist unerlässlich.

REFERENZEN UND INFORMATIONSQUELLEN

Hier finden Sie einige Ideen dazu, wo Sie mit Ihrer Recherche und Planung beginnen können.

Bei dieser ersten Gruppe von Anregungen handelt es sich um Recovery-Berichte von Menschen, die sich selbst als Nutzer*innen und/oder Überlebende psychiatrischer Versorgung identifizieren. Wenn vollständige Texte oder Videos

kostenlos online verfügbar sind, ist ein Link angegeben. Versuchen Sie es andernfalls in einer Bibliothek:

- Watts M & Higgins A 2017 Narratives of Recovery from Mental Illness The role of peer support Routledge Press Oxford and New York
- Coleman R (2004) Recovery: an Alien Concept P&P Press Fife

- Deegan P (1995) [Coping with Recovery as a Journey of the Heart](#)
- [Planting a Tree](#), Wilma Boevink (auf Niederländisch mit englischen Untertiteln)

Die nächste Gruppe besteht aus Menschen, Netzwerken und Organisationen, die in verschiedenen Ländern Unterstützung und Hilfen anbieten:

- Advancing Recovery in Ireland. Health Service Executive (2017) [A national framework for recovery in mental health: A national framework for mental health service providers to support the delivery of a quality, person centred service](#)
- Mental Health Recovery (2018) [WRAP: Wellness recovery action plan: Renewing your wellness your way](#)

- Scottish Recovery Network (2019) [Resources](#)
- Besuchen Sie das „[Recovery Research Network](#)“ mit 875 Mitgliedern aus 35 Ländern
- Besuchen Sie die Website von [Mary O'Hagan](#), ehemalige Psychiatrie-Erfahrene, ehemalige Beauftragte für psychische Gesundheit in Neuseeland und Beraterin
- Sehen Sie sich das „[Destination Recovery](#)“-Programm der Mental Health Advocacy Coalition of New Zealand an
- Guía de Derechos en Salud Mental. [No hay recuperación sin derechos.](#)
- Website, die Recovery erklärt, mit Möglichkeit zur Übersetzung vom Spanischen in Englische [Unterlagen zu Recovery](#)
- Website mit [Unterlagen zu persönlicher Recovery](#)
- Website mit [Dokumentation zu Empowerment](#)

Zu guter Letzt ist nicht jeder Mensch, der Erfahrungen gemacht hat, unkritisch gegenüber der „Kolonialisierung“

des Begriffs „Recovery“ durch die etablierte psychiatrische Versorgung eingestellt – manche*r sieht darin eine Neuverpackung alter Methoden der sozialen Kontrolle, der Entmachtung und des Missbrauchs von Menschenrechten:

- <https://asylummagazine.org/2018/09/recovery-in-the-bin-20-key-principles/>

- Mental Health „Recovery“ Study Working Group (2009). [Mental Health “Recovery”: Users and Refusers](#), Toronto, Wellesley Institute
- Costa, L., Voronka, J., Landry, D., Reid, J., Mcfarlane, B., Reville, D., Church, K. (2012). [“Recovering our Stories”: A Small Act of Resistance](#), *Studies in Social Justice*, Toronto, Vol. 6, n° 1, 85–101.

WIR HOFFEN, DASS
DIESER LEITFADEN
IHNEN HILFT, SIE AUF
IHREN RECOVERY-WEG
ZU BRINGEN.

ÜBER MENTAL HEALTH EUROPE (MHE)

Mit über 70 Organisationen in über 30 Ländern ist MHE das größte unabhängige Netzwerk, das sich für die Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens sowie für den Schutz der Rechte von Menschen mit psychischen Erkrankungen einsetzt. Wir arbeiten kontinuierlich für soziale Eingliederung, Deinstitutionalisierung und die Achtung der Menschenrechte von Menschen mit psychischen Erkrankungen. Wir schaffen Bewusstsein, um die Stigmatisierung psychisch Erkrankter in ganz Europa zu beenden.

Weitere Informationen finden Sie unter:



Diese Publikation wurde vom Programm Rechte, Gleichstellung und Unionsbürgerschaft der Europäischen Kommission unterstützt.