

KURZANLEITUNG ZUR PERSÖNLICHEN RECOVERY IM BEREICH DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT



EINFÜHRUNG

In _____

'[AShortGuidetoPsychiatricDiagnosis](#)'EinkurzerLeitfadenfürpsychiatrischeDiagnose n) erläutern wir, wie eine Diagnose erstellt wird, welchen Nutzen sie hat und wo ihre Grenzen liegen. Der Leitfaden soll Menschen helfen, die - vielleicht zum ersten Mal - persönlich mit dem psychiatrischen System in Kontakt kommen - zu verstehen, was gesagt wird, und sie zu ermutigen, Fragen zu stellen und eine Diskussion mit den Fachleuten anzustoßen, wenn sie mit den Angeboten unzufrieden oder unklar sind.

Dieser "Leitfaden zur persönlichen Genesung im Bereich der psychischen Gesundheit" schließt an den "[Kurzleitfaden zur psychiatrischen Diagnose](#)" an und beschreibt Möglichkeiten, über psychische Erkrankungen nachzudenken, sie zu bewältigen und zu überwinden. Diese Ideen wurden von Menschen mit eigener Erfahrung mit psychischen Erkrankungen entwickelt, und viele Menschen auf der ganzen Welt haben sie als hilfreich empfunden.



INTRO ▶

ÜBER RECOVERY ▶

GRUNDSÄTZE DER
VERWERTUNG ▶

BEGINN DER
GENESUNGSREISE ▶

REFERENZEN UND
RESSOURCEN ▶

Ein kurzer Leitfaden zur persönlichen Genesung in der psychischen GesundheitSeite





Die Diagnose einer psychischen Erkrankung kann ein Gefühl der Erleichterung hervorrufen, aber sie kann auch eine einsame und stigmatisierende Erfahrung sein. Sie wirkt sich auf die Beziehungen der Betroffenen, ihr Selbstverständnis, ihr Selbstvertrauen und ihre Zielstrebigkeit aus und geht oft mit dem Verlust der Hoffnung für die Zukunft einher.

BEI DER GENESUNG GEHT ES DARUM, WEGE ZU FINDEN, MIT DIESEN PROBLEMEN UMZUGEHEN UND EIN GUTES LEBEN ZU FÜHREN: EIN LEBEN, DAS WIRD VON DER PERSON SELBST DEFINIERT, MIT Lebenserfahrung aus Irland erstellt. Indem sie ihre Ideen mitteilen, wollen sie keine Vorschriften machen, sondern anderen einen Ausgangspunkt bieten, um ihre eigene Reise zu beginnen und ihre eigenen Entdeckungen zu machen.



WAS BEDEUTET GENESUNG IN DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT?

Es ist wichtig, zwischen der persönlichen Genesung und der Genesung im Sinne der Ärzte - manchmal auch klinische Genesung genannt - zu unterscheiden.

Klinische Genesung ist ein psychiatrischer Begriff, der die Linderung von Symptomen, die Wiederherstellung der sozialen Funktionsfähigkeit und die Rückkehr zu dem, was als "normal" angesehen wird, bezeichnet.

Persönliche Genesung hingegen ist eine Idee, die sich aus dem Fachwissen von Menschen mit Lebenserfahrung in Bezug auf psychische Erkrankungen

entwickelt hat. William Anthony (1993) beschrieb die Genesung als "einen zutiefst persönlichen, einzigartigen Prozess der Veränderung der eigenen Einstellungen, Werte, Gefühle, Ziele und Fähigkeiten,

und/oder Rollen. Es ist ein Weg, ein

befriedigendes, hoffnungsvolles Leben zu führen und einen Beitrag zu leisten, selbst innerhalb der durch die Krankheit verursachten Einschränkungen".

VON NUN AN, WENN WIR DEN BEGRIFF
GENESUNG, UND ZWAR IN DIESEM SINNE
UND NICHT IM MEDIZINISCHEN SINNE,
OBWOHL SIE SICH FÜR DEN EINZELNEN NICHT
GEGENSEITIG AUSSCHLIESSEN MÜSSEN.



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

Genesung wird oft als eine Reise beschrieben, und zu jeder Reise gehören Planung, Vorbereitung, Straßenkarten, Wegweiser, Zwischenstopps und Straßensperren. Die Genesung wird auch mit einem Entdeckungsprozess verglichen, bei dem

der Einzelne entdeckt neue Stärken und Einsichten der

die sie verlore
n zu
haben
glaubte
n. Die
Genesu
ng wird
zwische
n den
Mensch
en
durch
heilend
e und
positive
Beziehu
ngen
geförde
rt. Dabei
kann es
sich um
unterst
ützende
Gleichal
trige



oder berufliche Beziehungen, familiäre Verbindungen oder enge Freundschaften handeln.

Was gut funktioniert, sind Menschen, die partnerschaftlich auf ein gemeinsames Ziel hinarbeiten, Wissen und Erfahrung teilen und voneinander lernen.

Wovon erholen wir uns?

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

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

STIGMA

Stigmatisierung (einschließlich Selbststigmatisierung) und Diskriminierung

MEDIKAMENTE

Einnahme von neuen Medikamenten, die Nebenwirkungen haben können

DIAGNOSE

Die Auswirkungen einer Diagnose, die die Hoffnung schwinden lässt und positivere Identitäten in den Hintergrund drängt

DIENSTLEISTUNGEN

N

Die Auswirkungen von Angeboten, die Ihre Einzigartigkeit, Ihre Stärken und Ihr Potenzial nicht erkennen und die die Genesung auf ein rein medizinisches Verständnis beschränken

können

PSYCHI
SCHES
GESUN
DHEITS
SYSTEM

Ein
System
der
psy

ch
i
s
c
h
e
n
G
e
s
u
n
d
h
e
i
t
,
d
a
s

n
u
r
l
a
n
g
s
a
m
e
i
n
e
n
A
n
s
a
t
z

v
e
r
f
o
l
g
t
d
e
r
g
e
m
e
i
n
s
a
m
e
n
V

erantwortung
und der
positiven
Risikobereitscha
ft



GRUNDSÄTZE DER VERWERTUNG

In einer Literaturübersicht von Leamy et al. (2011) wurden fünf komplementäre Prozesse gefunden, die nach Ansicht der Betroffenen für die Genesung entscheidend sind. Diese sind:



CONNECTEDNESS

Dies beschreibt das Gefühl, positiv mit anderen Menschen verbunden zu sein. Dies kann durch die Unterstützung von Gleichaltrigen oder innerhalb der Gemeinschaft geschehen. Ein Gefühl der Verbundenheit kann auch durch positive, heilende Beziehungen zu Gesundheitsfachkräften gefördert werden.



HOPE

Die Bedeutung der Hoffnung für die Genesung kann nicht unterschätzt werden. Ohne den Glauben daran, dass ein besseres Leben sowohl möglich als auch erreichbar ist, kann es keine Veränderung geben.

Dies kann oft einen Vertrauensvorschuss und den Glauben daran erfordern, dass eine Genesung möglich ist.

INTRO ▶

ÜBER RECOVERY ▶

**GRUNDSÄTZE DER
VERWERTUNG** ▶

BEGINN DER
GENESUNGSREISE ▶

REFERENZEN UND
RESSOURCEN ▶

Ein kurzer Leitfaden zur persönlichen Genesung in der psychischen GesundheitSeite





IDENTITÄT

Dies bezieht sich auf die Aufrechterhaltung oder den Aufbau eines positiven Selbstbewusstseins. Dies erfordert eine Ablehnung von Stigmatisierung und stigmatisierenden Überzeugungen. Es fordert uns heraus, über die Identität des Dienstleistungsnutzers hinauszublicken.



BEDEUTUNG

Wir alle finden Sinn und Zweck auf unterschiedliche Weise, so dass dies sehr persönlich sein kann. Für manche überschneidet er sich vielleicht mit ihrem Gefühl der Verbundenheit, für andere hat er mit ihrem Glauben zu tun. Viele finden ihn, wenn sie das Gefühl haben, dass sie als wertvoller Teil unseres gemeinsamen Gobelins anerkannt werden.



EMPOWERMENT

Dies bezieht sich auf den Glauben an die eigene Fähigkeit, das Steuer in der Genesung selbst in die Hand zu nehmen. Unterstützer können uns auch befähigen, indem sie Wahlmöglichkeiten, Autonomie und Stärke betonen. Wir können uns selbst stärken, indem wir die so genannte Wachstumsmentalität fördern - die Überzeugung, dass Fähigkeiten durch Engagement und harte Arbeit entwickelt werden. Diese Denkweise ist mit Lernfreude, Wachstum und Widerstandsfähigkeit verbunden.

INTRO ▶

ÜBER RECOVERY ▶

**GRUNDSÄTZE DER
VERWERTUNG** ▶

BEGINN DER
GENESUNGSREISE ▶

REFERENZEN UND
RESSOURCEN ▶

Ein kurzer Leitfaden zur persönlichen Genesung in der psychischen GesundheitSeite



BEGINN DER GENESUNGSREISE

Jede Reise beginnt mit Recherchen und Planungen, und in Bibliotheken und im Internet gibt es zahlreiche Informationen. Einige nützliche Ressourcen, die von anderen Teilnehmern der Reise empfohlen wurden, sind am Ende aufgeführt. Vielleicht stellen Sie auch fest, dass es in Ihrem Land oder sogar an Ihrem Wohnort Gruppen von Menschen gibt, die bereits erforschen und formulieren, was Genesung für sie bedeutet. Es ist jedoch eine Sache, über etwas zu lesen, und eine ganz andere, den Schritt zu wagen und etwas zu tun. Versuchen Sie es mit ein paar einfachen Fragen:

1. WIE WÜRD EINE PERSÖNLICHE GENESUNG FÜR MICH AUSSEHEN UND SICH ANFÜHLEN?
2. WEM KANN ICH VERTRAUEN UND MIT WEM KANN ICH DARÜBER SPRECHEN?
3. WAS HABE ICH IN DER VERGANGENHEIT ALS HILFREICH EMPFUNDEN?
4. WAS WAR NICHT HILFREICH?
5. WAS KÖNNTE ICH TATSÄCHLICH TUN, UM MEIN LEBEN EIN BISSCHEN BESSER ZU MACHEN?



Aus den Antworten auf diese Fragen könnte sich der Beginn eines Plans für die persönliche Genesung ergeben und einige Ideen, wie man ein Netzwerk von Menschen finden kann, die in der Lage und bereit sind, den Weg zu teilen und Sie zu unterstützen.

Wie kann ich mit anderen über das Geschehene sprechen?

Fragen Sie sich zunächst: "Was muss oder will ich anderen über das, was mir passiert ist, mitteilen?" Dies 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 Geschichte ist ein guter Anfang, bevor Sie sie einer anderen Person erzählen. Sie müssen entscheiden, wann Sie Ihre Geschichte erzählen, was Sie erzählen und mit wem. Üben Sie dies mit einer Person, der Sie vertrauen und mit der Sie sich wohl fühlen. Das Anhören von Genesungsgeschichten und -erfahrungen kann Ihnen beim Erzählen Ihrer Geschichte helfen.

Werde ich wieder gesund?

Die Menschen werden gesund und erholen sich. Wir sind alle unterschiedlich und erleben unsere psychischen Herausforderungen auf individuelle Weise. Was bedeutet "besser" für Sie? Besser" bedeutet für jeden Menschen etwas anderes. Es könnte bedeuten, dass Sie keine Diagnose mehr haben, dass Sie die mit Ihrer psychischen Gesundheit verbundenen Herausforderungen nicht mehr erleben, oder es könnte bedeuten, dass Sie sich besser fühlen, wenn Sie mit psychischen Problemen leben.

Wie lange dauert es, bis man sich erholt?

Es gibt keine festgelegte Zeit, und die Genesungsreise eines jeden ist individuell und persönlich. Es ist eine Reise und kein Ziel. Wie das Leben ist auch die Genesung kein gerader Weg. Rückschläge können und werden vorkommen. Wichtig ist, dass Sie sich auf sich selbst konzentrieren, an sich selbst glauben und mit Ihrer Familie, Ihren Freunden, Unterstützern und Betreuern zusammenarbeiten, um Sie auf Ihrem Weg zu begleiten.

Wer ist an der Rückforderung beteiligt?

Genesung geht jeden etwas an, aber sie ist für jeden Einzelnen, jede Familie, jede Gruppe und jeden psychosozialen Dienst einzigartig. Ein gemeinsamer Teil der Genesung ist die Anwesenheit von Menschen, die an Ihr Potenzial zur Genesung glauben. Das sind Menschen, die für Sie da sind und Sie verstehen. Es ist hilfreich, mehr als eine Quelle der Unterstützung zu haben, da jeder Mensch viele unterschiedliche Bedürfnisse hat.



Was kann ich als Familienmitglied, Fachmann oder Unterstützer tun?

Die Person, die Sie unterstützen, durchläuft möglicherweise einen einzigartigen Prozess, in dem sich alte Einstellungen, Bedeutungen, Ziele, Fähigkeiten und Rollen verändern. Dies ist eine wichtige Reise für sie. Diese Veränderung kann für Familie und Unterstützer eine Herausforderung sein.

Es ist wichtig, dass Sie versuchen, Raum für diese Veränderungen zu schaffen. Das kann bedeuten, dass auch Sie einige Anpassungen vornehmen müssen. Es kann leicht sein, dass man sich danach sehnt, "wie es früher war", aber versuchen Sie, dies nicht von der Person zu verlangen, die Sie unterstützen. Dies kann für die Person, die Sie betreuen, sehr schwierig und schmerzhaft sein, da sie sich ein neues Leben aufbaut, das vielleicht ein wenig anders aussieht.

Möglicherweise brauchen Sie in diesem Bereich Unterstützung von außen. Versuchen Sie daran zu denken, dass auch Sie sich mit der Person, die Sie betreuen, auf einem Weg der Genesung befinden. Es ist vielleicht nicht genau der Weg, den Sie sich vorgestellt oder erwartet haben, aber Genesung ist für Sie beide möglich. Stellen Sie Ihre eigenen Nachforschungen an. Vielleicht gibt es in Ihrer Nähe andere, die sich in der gleichen Situation befinden. Am wichtigsten ist jedoch, dass Sie auf sich selbst achten.



INTRO ▶

ÜBER RECOVERY ▶

GRUNDSÄTZE DER
VERWERTUNG

▶ **BEGINN DER GENESUNGSREISE** ▶

REFERENZEN UND
RESSOURCEN ▶



BILDEN SIE SICH WEITER

Informieren Sie sich über psychische Gesundheit, Genesung, Recovery Colleges, Peer Educators, Behandlungen und Selbstfürsorge. Schauen Sie sich die Ressourcen am Ende dieses Leitfadens an.



KOMMUNIKATIONSWEGE OFFEN HALTEN

Halten Sie die Kommunikation mit der Person, die Sie unterstützen, offen, auch wenn das schwierig ist. Viele Familienmitglieder und Betreuer haben Angst, das Falsche zu sagen. Die Person, die Ihnen so viel bedeutet, ist immer noch da.



BITTE UM ERMÄCHTIGUNG

Bitten Sie die Person, die Sie unterstützen, um Erlaubnis, mit den wichtigsten Mitarbeitern und anderen psychosozialen Fachkräften zu sprechen, wenn Sie sich Sorgen um sie machen.



EINEN PEER-UNTERSTÜTZER FÜR FAMILIEN ZU FINDEN

Hierbei handelt es sich um ein Familienmitglied oder eine Pflegeperson, die Erfahrung mit der Unterstützung einer Person hat, die psychisch erkrankt ist. Sie können Ihnen Informationen, emotionale Unterstützung und praktische Tipps für den Umgang mit Dienstleistungen geben.



PAUSEN MACHEN

Machen Sie Pausen, wenn Sie können, und versuchen Sie, dies ohne Schuldgefühle zu tun. Es ist nicht egoistisch, dies zu tun. Es ist unerlässlich.

REFERENZEN UND RESSOURCEN

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

Bei dieser ersten Gruppe von Vorschlägen handelt es sich um Genesungsberichte von Menschen, die sich als Nutzer und/oder Überlebende von psychosozialen Diensten identifizieren. Wenn vollständige Texte oder Videos kostenlos online verfügbar sind, wurde ein Link angegeben. Andernfalls versuchen Sie es 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) [Bewältigung der Genesung als eine Reise des Herzens](#)
- [Einen Baum pflanzen](#), Wilma Boevink (auf Niederländisch mit englischen Untertiteln)

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

- Förderung der Genesung in Irland. Health Service Executive (2017) [Anationalframeworkforrecoveryin mentalhealth:EinnationalerRahmenfür Anbieter psychosozialer Dienste zur Unterstützung der Bereitstellung hochwertiger, personenzentrierter Dienste](#)
- Mental Health Recovery (2018) [WRAP: Wellness Recovery Action Plan: Erneuern Sie Ihr Wohlbefinden auf Ihre Weise](#)
- Scottish Recovery Network (2019) [Ressourcen](#)
- Besuchen Sie das "[Recovery Research Network](#)" mit 875 Mitgliedern aus 35 Ländern
- Besuchen Sie die [Website von Mary O'Hagan](#), ehemalige Psychiatrie-Erfahrenere, ehemalige Beauftragte für psychische Gesundheit in Neuseeland und Beraterin

- Siehe das Programm "[DestinationRecovery](#)" der Mental Health Advocacy Coalition of New Zealand
- Leitfaden der Rechte im Bereich der psychischen Gesundheit. [No hay recuperación sin derechos.](#)
- Webseite zur Erläuterung der Rückforderung mit ins Spanische übersetzten [Dokumenten des Sainsbury Centers zur Rückforderung](#)
- Webseite mit [Dokumentenzur persönlichen Wiederherstellung](#)
- Webseite mit [Dokumentation zur Befähigung](#)

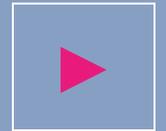
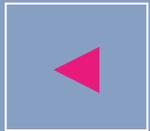
Schließlich ist nicht jeder, der Erfahrungen gemacht hat, unkritisch gegenüber der "Kolonialisierung" des Begriffs "Genesung" durch die allgemeinen psychosozialen Dienste - er sieht darin eine Neuverpackung alter Methoden der sozialen Kontrolle, der Entmündigung und des Missbrauchs von Menschenrechten:

-

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

- Arbeitsgruppe der Studie zur psychischen Gesundheit "Recovery" (2009). [Psychische Gesundheit "Genesung": Nutzer und Verweigerer](#), Toronto, Wellesley Institute
- Costa, L., Voronka, J., Landry, D., Reid, J., Mcfarlane, B., Reville, D., Church, K. (2012). ["Recovering our Stories": Ein kleiner Akt des Widerstands, Studies in Social Justice](#), Toronto, Vol. 6, n° 1, 85-101.

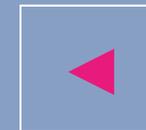
HOFFEN WIR, DASS DIES
DIESER KURZE
LEITFADEN BIETET IHNEN
INFORMATIONEN, DIE SIE
AUF IHREM WEG ZUR
GENESUNG
UNTERSTÜTZEN.





ÜBER MENTAL HEALTH EUROPE (MHE)

Mit mehr als 70 Organisationen in 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 setzen uns kontinuierlich für soziale Eingliederung, Deinstitutionalisierung und die Achtung der Menschenrechte von Menschen mit psychosozialen Behinderungen ein. Wir schärfen das Bewusstsein für das Ende der Stigmatisierung psychischer Erkrankungen in ganz Europa.



Weitere Informationen finden Sie unter:



www.mhesme.orgmental-health-europe



[mentalhealth-europe](https://www.linkedin.com/company/mentalhealth-europe)



[mhesme](https://twitter.com/mhesme)

