

# Recovery eine Discovery

---

*Hausarbeit für die 25. Peer Counseling Weiterbildung von bifos e.V.*

Vorstellung der Recoverygruppe der sozialen Rehabilitation der LVR Klinik Düren.  
Die Gruppe hat sich Empowert um sich dann auf den Genesungsweg zu begeben.

## Hausarbeit 25. PCW

Der Fokus der Gesprächsgruppe liegt darin, die zentralen Botschaften des Recovery-Konzeptes für Betroffene fassbar zu vermitteln. Durch meine eigene Betroffenheit kann ich für andere Betroffene eine Vorbildfunktion darstellen, um ihnen Hoffnung, Mut und Zuversicht zu geben, sich auf den eigenen Genesungsprozess einzulassen.

Psychische Erkrankungen sind in der Gesellschaft nach wie vor ein Tabu-Thema. Viele sprechen nicht darüber. Meine Motivation ist es, dieses Schweigen, welches oft mit Scham und einer Schuld behaftet ist, zu durchbrechen. Im Psychose Seminar, welches ich schon seit mehreren Jahren besuche, habe ich die wohltuende Erfahrung gemacht, dass es Menschen gibt, die das Unaussprechliche hören wollen. Das wohlwollende Klima ermutigte mich, über mein Erleben zu sprechen, was mir anfangs schwerfiel, da mir zunächst die passenden Worte fehlten. Nach und nach wurde mir das Erleben in den Krankheitsphasen bewusster und ich lernte, dass meine Erfahrungen eine Ressource sind, welches auch für andere einen Wert haben kann. Mit der Recovery-orientierten Gesprächsgruppe bezwecke ich, Betroffenen einen Anstoß zu geben, sich selber auf den Weg der Genesung zu begeben. Sowie ihnen die Zuversicht zu vermitteln, dass man auch von einer schweren psychischen Erkrankung wieder genesen kann. Und vielleicht gestärkt aus ihr hervorgehen kann. Wie ein Stehaufmännchen.

## Definitionen

**Recovery** (Wiederfinden, Wieder erstarren, sich auf den Weg begeben)

Man kann in klinische- und persönliches Recovery unterteilen.

**Klinische Recovery** ist eine Idee, die aus der Erfahrung psychiatrischer Fachpersonen heraus entstanden ist. Dabei geht es um die Beseitigung von Symptomen, die Wiederherstellung der sozialen Funktionsfähigkeit und ganz allgemein darum, „wieder zur Normalität zurück-zukehren“.

**Persönliche Recovery** ist eine Idee, die auf den persönlichen Erfahrungen von Menschen mit psychischen Erkrankungen beruht. Sie unterscheidet sich in bestimmten Bereichen grundlegend von dem klinischen Recovery. Die am

häufigsten genutzte Definition das persönliche Recovery stammt von William Anthony (1993):

Recovery ist „(...) ein zutiefst persönlicher, einzigartiger Veränderungsprozess der eigenen Überzeugungen, Werte, Gefühle, Ziele, Fertigkeiten und Rollen. So eröffnen sich Möglichkeiten, um ein befriedigendes, hoffnungsvolles und aktives Leben zu führen und zwar auch mit den von der Erkrankung verursachten Einschränkungen. Während man über die katastrophalen Auswirkungen der psychischen Erkrankung hinauswächst, gewinnt das Leben eine neue Bedeutung, kann man einen neuen Sinn entwickeln.“ (Anthony, 1993, in Amering & Schmolke, 2012, S. 25)

### **Was ist Recovery für mich!**

immer eine **Antwort auf einen unüberhörbaren, Ruf des Lebens**

zu Beginn ein **Ringeln, um das (Über-)Leben**

vielleicht eine **Heldenreise**

eine **existenzielle Veränderungserfahrung**, die das bisherige Leben, das Denken und das Fühlen „auf den Kopf stellt“, „durchmischt“

ein **Eingeständnis** meiner Grenzen und Beschränkungen

eine Form von **Annahme und Akzeptanz** (Selbstakzeptanz)

ein Ausdruck von **Kreativität**, eine neue befriedigende Daseinsform zu finden.

eine besondere **Form des inneren Wachstums, der Reifung**

eine Form der **Selbstwerdung**, „von der Raupe zum Schmetterling“

häufig ein **Weg zu mehr Klarsicht und Spiritualität**

auch ein Ausdruck der **Demut** und der **Dankbarkeit**

letztlich ein **Geschenk** des Lebens

**eine neue Chance**

### **Empowerment**

„Der Begriff Empowerment lässt sich mit Selbstbefähigung oder Selbstbemächtigung übersetzen. (...) Empowerment meint die Zurückgewinnung von Stärke und Einfluss betroffener Menschen auf ihr eigenes Leben und steht für eine Emanzipation der Betroffenen.“ (Knuf, 2006, S. 7-8)

## **Peer**

Der Begriff „Peer“ kommt aus dem englischen Sprachraum und bedeutet „gleich“. „Peer“ heißt im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit „Psychiatrie-Erfahrener“. Ein Psychiatrie-Erfahrener ist jemand, der die Psychiatrie selbst erfahren hat. Eine zeitgemäße Form der Genesungsbegleitung ist die Peer-Beratung. Ein Peer-Berater spricht die gleiche Sprache wie die zu beratenden Klient\*innen, zeichnet sich durch die Reflexion der eigenen Erfahrungen aus und besitzt die Bereitschaft, sein Erfahrungswissen zu teilen.

## **Ziele der Recovery-orientierten Gesprächsgruppe**

Die Teilnehmer\*innen erleben und reflektieren das eigene Denken, Fühlen, Handeln und Verhalten im direkten Kontakt und Umgang mit den Mitmenschen. Sie erkennen eigene Entscheidungsprozesse, übernehmen Verantwortung und fördern damit das Vertrauen in sich, die Umwelt und seine Mitmenschen. Die Teilnehmer\*innen erhalten die Möglichkeit, mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen und sich in der Gruppe auszutauschen. Dabei lernen sie, aufeinander einzugehen und dem Gegenüber zuzuhören. Jeder bekommt die Möglichkeit, seine Erfahrungen, Meinungen, sowie seine Erlebnisse so auszudrücken, dass er oder sie sich emotional und auch inhaltlich ernstgenommen fühlt. Das fördert das Gruppengefühl und die Zusammengehörigkeit. Geduld, Konzentration, Durchhaltevermögen sowie Achtsamkeit werden erlebt, gelebt und geübt. Ein weiteres angestrebtes Ziel der Recovery-orientierten Gesprächsgruppe liegt in der Möglichkeit, Hoffnung wieder zu erlangen sowie sich seiner Ziele bewusst zu werden. Zudem ermöglicht sie auch, den Selbstwert zu erkennen, aufzubauen und zu erleben. Um Empowerment leben zu können, ist es wichtig, Stigmatisierung und Selbststigmatisierung zu erkennen und schrittweise zu überwinden. Überhaupt ist es wichtig, dem Unaussprechlichen Raum zu geben und Gehör zu verschaffen. Der Abbau von Unsicherheit und Angst ist, ebenso wie der Aufbau von Anerkennung und Sicherheit, für die Genesung eine wichtige Entwicklung, die durch die Gesprächsgruppe angeregt wird. Die Teilnehmer\*innen sollen auch die Möglichkeit eines adäquaten Entspannungsventils bekommen, etwa indem sie Bedrückendes und Angestautes ansprechen dürfen. Jeder soll von den Erfahrungen eines Peers und den anderen Gruppenteilnehmern profitieren können.

## **Inhalte der Gesprächsgruppe**

Es folgt eine kurze Beschreibung der Recovery-orientierten Themen-Schwerpunkte aus den verschiedenen Gruppentreffen. Ich führe die Teilnehmenden jeweils mit einem Recovery-orientierten Vortrag in das Gesprächsthema ein. Beim Vortrag verknüpfe ich die unten aufgeführten theoretischen Hintergründe mit meiner eigenen Geschichte.

### **1. Schritte zur psychischen Gesundheit**

Jede Teilnehmer\*in erhält eine Karte der Präventionskampagne des Kantons Zug (Gesundheitsdirektion Kanton Zug, 2007) zur psychischen Gesundheit, mit den 10 Schritten zur psychischen Gesundheit. Die einzelnen Schritte werden vorgestellt und diskutiert.

- Sich selber annehmen
- Darüber reden
- Aktiv bleiben
- Neues lernen
- Mit Freunden in Kontakt bleiben
- Etwas Kreatives tun
- Sich beteiligen
- Um Hilfe fragen
- Sich entspannen
- Sich nicht aufgeben

### **2. Hoffnung / Schutzfaktoren / Selbstmotivation**

„Hoffnung ist eine tragende Emotion des Menschen. Sie ist eine auf die Zukunft ausgerichtete Form der Erwartung ersehnter oder erwünschter Zustände. Die Hauptfunktion von Hoffnung ist, Geborgenheit im Leben zu ermöglichen, Urvertrauen ins Leben, in die Zukunft zu haben. Hoffnung ist das Grundmotiv vieler geistiger Bewegungen. Hoffnung gehört zum menschlichen Leben. Sie ist Ausdruck des Lebendig-Seins, Ausdruck des Lebenswillens. Deshalb können Menschen, auch wenn sie sich in sehr schwierigen Situationen befinden, noch Gefühle der Hoffnung zeigen und an Besserung glauben.“ (Bühlmann, in Käppeli, 2002, S. 103)

### **3. Empowerment**

Beim Empowerment geht es darum, Herr\*in im eigenen Haus zu werden. Zu einem selbstbestimmten Leben gehören Hoffnung, die Bereitschaft, Verantwortung für sich zu übernehmen, sowie eine Akzeptanz für die eigene Erkrankung zu bekommen und Hilfsmittel zu finden, um Stigmatisierung und Selbststigmatisierung zu überwinden.

### **4. Recovery**

Recovery meint die Perspektive, dass die Genesung auch nach einer schweren psychischen Erkrankung, möglich ist. Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Symptomen. Jeder Genesungsweg ist anders und nie ein linearer Prozess. Das Erforschen von neuen Möglichkeiten und nach den eigenen Ressourcen ist unabdingbar. Ziel ist es, ein erfülltes, zufriedenes und hoffnungsvolles Leben wiederzuerlangen.

### **5. Salutogenese**

Im Gegensatz zur Pathogenese, die sich mit der Entstehung der Krankheit beschäftigt, lautet die Fragestellung bei der Salutogenese: „Was erhält den Menschen gesund?“. Für Aaron Antonovsky, den Begründer der Salutogenese, steht das „Kohärenzgefühl“ im Zentrum auf die Frage, wie Gesundheit entsteht. Für dieses Kohärenzgefühl sind die drei Komponenten; Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit wesentlich. Gesundheit definiert Antonovsky als ein labiles, aktives und dynamisches Geschehen und nicht als absoluten Zustand. Gesundung bedeutet, die Überwindung des Ungleichgewichts zwischen den Polen Gesundheit und Krankheit.

#### **Recoverygruppe praktisch, innerhalb der sozialen Rehabilitation der LVR Klinik Düren**

Thema: Gruppenregeln festlegen, Erwartungen der Teilnehmer und „Was ist Recovery für uns“.

#### **Gruppenregeln:**

- Wertschätzender Umgang miteinander
- Höflicher, freundlicher und Einfühlsamer Umgang
- Pünktlich und regelmäßig erscheinen
- Wir sprechen nicht über Personen, die nicht anwesend sind

- Aussprechen lassen
- Jeder öffnet sich nur soweit wie er möchte
- Krisen haben Vorrang

### **Erwartungen der Teilnehmer**

- Wege aus einer Krise
- Wege aus der Hoffnungslosigkeit
- Aufklärung über Genesungswege
- Was ist Harmonie, Ausgeglichenheit und Achtsamkeit
- Alle sind offen ohne Angst offen sein zu dürfen

### **Was ist Recovery für uns**

- Sich etwas von der Seele reden
- Lernen zuzuhören
- Vertrauen aufbauen
- Offen auf jemanden der Krisenerfahrung hat herantreten
- Seine Erkrankung verstehen lernen und lernen damit umzugehen,
- Einen Zustand erlangen in dem man sich wohlfühlt
- Hilfe bei der Orientierung, seinen Weg zu finden (Landkartenmodell)

### **Nächste gewünschte Themen**

- Hoffnung
- 10 Schritte zur seelischen Gesundheit: von promente, aus Österreich

## **Hoffnung**, Von Doris Wolf, Psychotherapeutin

### *Einleitender Spruch von Tolstoi.*

Denke immer daran, dass es nur eine wichtige Zeit gibt. Heute. Hier. Jetzt.

### *Gedanken dazu:*

-Wir konzentrieren uns auf eine Tätigkeit und unsere Gedanken sind bei dem was wir tun.

-Unsere Gedanken schweifen oft ab, wir versuchen sie kommen und gehen zu lassen.

### *Eine Geschichte die es uns verdeutlicht die Hoffnung nicht aufzugeben.*

#### *Die Geschichte von den Fröschen.*

Eines Tages kamen zwei neugierige Frösche auf die Idee in einen Eimer zu klettern in dem eine Flüssigkeit war. Als die Frösche in den Eimer geklettert waren merkten sie dass sie nicht mehr aus dem Eimer kamen. Sie schwammen in der Flüssigkeit. Der eine Frosch sagte: "Es hat keinen Sinn zu schwimmen". Er gab auf und ertrank.

Der andere Frosch gab die Hoffnung nicht auf, er schwamm weiter. Schließlich wurde aus der Flüssigkeit Butter, da es sich um Milch handelte.

Der andere Frosch konnte aus dem Eimer herausklettern.

## **Ergebnisse der Gruppenarbeit:**

-Glaube und Hoffnung können sich ergänzen.

-Der Glaube kann dazu führen, die Hoffnung zu verstärken. Hier ist jetzt speziell der Glaube an Gott gemeint.

-Training von Körper, Geist und Seele können die Hoffnung stärken.

-In einer Krise ist es oft schwer die Hoffnung zu halten.

-Auch die Erinnerung an positive Erfahrungen kann die Hoffnung stärken.

-Die Hoffnung darf nicht sterben.

-Um die Hoffnung zu stärken kann man sich positive Erfahrungen in Erinnerung rufen.

-Man kann auch von Erfahrungen anderer profitieren.

-Nicht jede Beziehung tut einem gut.

-Ängsten kann man begegnen, indem man aktiv gegen sie vorgeht.

-Wir wünschen uns, dass es uns gelingt, unsere inneren Kräfte der Hoffnung und Zuversicht wachzurufen und aufrecht zu erhalten.



Thema: Impulse für psychische Gesundheit: Von pro mente, Österreich

## MIT FREUNDEN IN KONTAKT BLEIBEN. FREUNDE SIND WERTVOLL

Mit Freunden bin ich vertraut, wir können streiten. Intimes wird wertschätzend und vertraulich behandelt. Von Freunden will ich keinen Druck und dennoch bin ich da, wenn sie mich brauchen. Freunde dürfen kritisieren und ermöglichen mir, unverstellt so zu sein, wie ich bin.

- Lässt mir meine Lebensgestaltung Zeit für echte Freundschaften?
- Gibt es eine „beste Freundin“/einen „besten Freund“?
- Was kann ich tun, um alte Freundschaften zu reaktivieren?
- Was erwarte ich von einer Freundin/einem Freund?
- Was bin ich bereit, in eine Freundschaft einzubringen?
- Mit wem will ich meine freie Zeit gestalten, mit wem nicht?

2

### Ergebnisse der Gruppenarbeit

Wie bekommt man Freunde?

Offen sein, ehrlich aufeinander zugehen, Interesse an anderen Menschen zeigen, gemeinsame Interessen suchen und diesen nachgehen: Bei Veranstaltungen, sportliche/schulische Aktivitäten. Z.B. Tanzen, Fitness, Lesungen, VHS, Sportvereine, Selbsthilfegruppen, Konzerte, Diskotheken und Kirchenbesuche.

Lässt mir meine Zeit für echte Freundschaften?

Ja. Man sollte sich die Zeit nehmen.

Freunde sind für uns sehr wertvoll und sie haben einen hohen Stellenwert für uns.

Falsche Freunde die einem nicht gut tun sollte man meiden.

Was kann ich tun um alte Freundschaften zu reaktivieren?

Den Kontakt suchen: Telefonisch, per Brief, E Mail, Facebook, Whats app. Spontan ansprechen, Grüße übermitteln lassen.

Was erwarte ich von einem Freund?

Dass man eine Vertrauensbasis aufbauen kann. Dass man füreinander da ist. Dass man nicht ausgenutzt wird. Nicht zu negativen Aktivitäten verführt wird, (Diebstahl, Gewalt und Drogen)

Was bin Ich bereit in eine Freundschaft einzubringen?

Zeit, aktives Zuhören, vertrauen, sich zu öffnen, kleine Aufmerksamkeiten, Hilfsbereitschaft, Verschwiegenheit, Opfer zu bringen und nicht kleinkariert zu sein.

Thema: Impulse für seelische Gesundheit, von promente aus Österreich

**SICH ENTSPANNEN  
IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT**

Bewusste Bewegung, bewusstes Ein-und Ausatmen sind Möglichkeiten, um tagsüber kurze Entspannungsphasen einzubauen. Bewegung ist für „Sessel-menschen“ Voraussetzung für gelingende Entspannung. Vielfach sind wir mental und emotional überspannt und uns fehlt ein körperlicher Ausgleich.

Aufgrund des chronischen Schlafdefizits, das die westliche Gesellschaft prägt, sind viele Menschen erschöpft und nur schwer in der Lage, sich zu entspannen. Dabei geht es nicht nur um mentale Entspannung, sondern auch um die Erhaltung des Immunsystems, die Entspannung von Organen, Muskeln, Sehnen und Nerven.

- Bei welchen Tätigkeiten kann ich mich entspannen im Sinne von abschalten?
- Gibt es in meinem Alltag Freiraum für bewusste Entspannungszeiten?
- Habe ich einen Ort, an den ich mich zurückziehen kann, um wirklich zur Ruhe zu kommen?

4

### **Ergebnisse der Gruppenarbeit:**

Bei welcher Tätigkeit kann ich entspannen?

- Im dunklen eine Kerze anzünden und die Stille genießen
- Tee (z.B. Entspannungstee) trinken
- Bei einer Gehpause auf die Natur achten und hören: Z.B. Vögelgesang, Tiere (Eichhörnchen, Greifvögel) beobachten
- Lesen, Musik hören, Malen
- Entspannungsbad oder Duschen
- Qi Gong

Bei welchen Tätigkeiten kann ich abschalten?

- beim schlafen
- bei körperlicher Betätigung z.B. Sport, spazieren gehen, Gartenarbeit
- spannenden Film gucken
- anregendes Gespräch
- Bei einer Raucherpause, Urlaub an der See

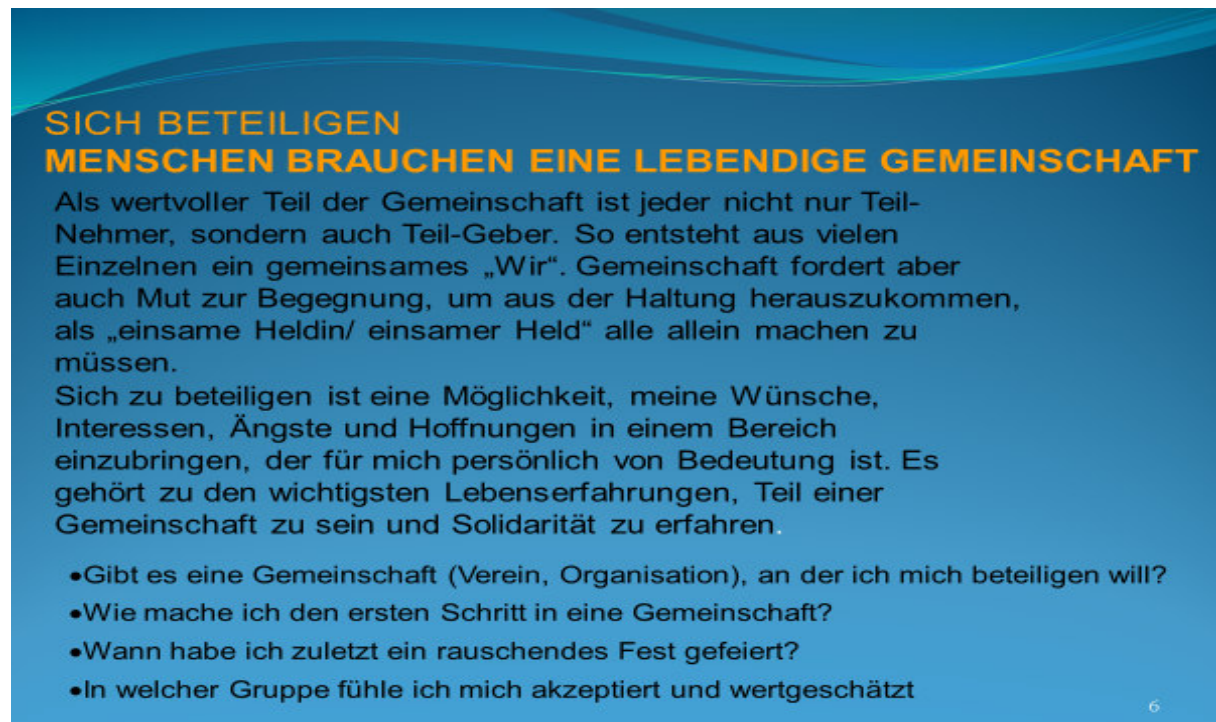
Habe ich Zeit für bewusste Entspannung?

- Mittagspause (Mittagsschlaf)
- Arbeitspausen
- Essenszeiten (oft feste Zeiten)
- Nachmittägliche Kaffepause, im eigenen Bett

Habe ich einen Ort, an dem ich mich zurückziehen kann, um zur Ruhe zu kommen?

- Eigenes Zimmer
- Kirchenbesuch, Wallfahrt oder eine besinnliche Reise
- Garten, Waldspaziergang oder Auto

Thema: Impulse für seelische Gesundheit, von Promente aus Österreich



**SICH BETEILIGEN**  
**MENSCHEN BRAUCHEN EINE LEBENDIGE GEMEINSCHAFT**

Als wertvoller Teil der Gemeinschaft ist jeder nicht nur Teilnehmer, sondern auch Teil-Geber. So entsteht aus vielen Einzelnen ein gemeinsames „Wir“. Gemeinschaft fordert aber auch Mut zur Begegnung, um aus der Haltung herauszukommen, als „einsame Heldin/ einsamer Held“ alle allein machen zu müssen.

Sich zu beteiligen ist eine Möglichkeit, meine Wünsche, Interessen, Ängste und Hoffnungen in einem Bereich einzubringen, der für mich persönlich von Bedeutung ist. Es gehört zu den wichtigsten Lebenserfahrungen, Teil einer Gemeinschaft zu sein und Solidarität zu erfahren.

- Gibt es eine Gemeinschaft (Verein, Organisation), an der ich mich beteiligen will?
- Wie mache ich den ersten Schritt in eine Gemeinschaft?
- Wann habe ich zuletzt ein rauschendes Fest gefeiert?
- In welcher Gruppe fühle ich mich akzeptiert und wertgeschätzt

6

### **Ergebnisse der Gruppenarbeit:**

Gibt es eine Gemeinschaft an der ich mich beteiligen kann?

- Kirche (spirituelle Haltung)
- Ehrenamt (Tafel, Selbsthilfegruppe, CVJM, SPZ, Caritas, Arbeiterwohlfahrt, Tanzen)

Wie mache ich den ersten Schritt in einen Verein?

- Kontakte knüpfen (ansprechen, sich unterhalten, aufeinander zugehen, sich vorstellen, Zigarette oder Getränk anbieten, verabreden, Bekannte einbeziehen, von sich berichten).

Wann habe ich zuletzt ein Fest gefeiert?

- Geburtstage, Feiertage, Veranstaltungen, Karneval, Schützenfest, Konzerte und die Annakirmes

In welcher Gruppe fühle ich mich akzeptiert und wertgeschätzt?

- Recoverygruppe, Kochgruppe,
- ehemalige Mitbewohner des Heerwegs
- ehemalige Schulkolleg\*innen
- ehemalige und jetzige Arbeitskolleg\*innen
- Gruppe unter Freund\*innen
- Familie

## **Literaturverzeichnis**

Abschlussarbeit von Jan Curschellas, Berner Fachhochschule für Gesundheit,  
DAS Experienced Involvement

100 Wege um Recovery zu unterstützen  
Rethink Mental Illness, Grossbritannien

Frank Rettweiler, Praxis für Psychotherapie, Recovery ppts

Recoverygruppe der LVR Klinik Düren, innerhalb der sozialen Rehabilitation

Impulse für seelische Gesundheit, pro mente aus Österreich

Curriculum von EX IN Deutschland zur Genesungsbegleitung