

## Recovery oder Hoffnung macht Sinn

*An die Genesung glauben bestärkt und verschafft mehr Lebensqualität – Empowerment psychisch erkrankter Menschen hilft!*

Was brauchen psychisch kranke Menschen, um ein zufriedenes und hoffnungsvolles Leben führen zu können oder zu gesunden? Wie lässt sich der negative Einfluss einer Erkrankung überwinden, obwohl sie weiterhin anhält? Das „Recovery-Konzept“, entstanden in den USA und Neuseeland, ist dem auf der Spur. **Recovery** bedeutet Genesung, Gesundung. Recovery setzt auf Hoffnung und Mut. Recovery fördert Zufriedenheit, Wohlbefinden und eine positive Auseinandersetzung mit der Erfahrung der Krankheit.

### Hoffnung – Macht – Sinn

Auch Psychiatriepatienten haben die Möglichkeit, wieder gesund zu werden. Dies ist die zentrale Botschaft des "Recovery"-Konzepts, welches Prof. Dr. Michaela Amering aus Wien in einem Vortrag am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf vorstellte.

"Recovery" meint Erholung, Besserung, Genesung, Gesundung, Rettung, Wiederfinden. „Ich übersetze recovery am liebsten mit Rückgewinnung, wieder in die Gänge kommen“, so Michaela Amering. „Recovery“ in der Psychiatrie geht davon aus, dass es für Psychiatrieerfahrene möglich ist, für sich aktiv Konzepte zu entwickeln, um wieder zu gesunden. Hoffnung auf Heilung sei demnach da, und Kranke müssten immer wieder in der Hoffnung bestärkt werden. So lautete der Titel von Michaela Amerings Vortrag auch folgerichtig "Hoffnung – Macht – Sinn". Letzteres ist auch der Titel der IX. Tagung "Die subjektive Seite der Schizophrenie", die im nächsten Jahr nicht mehr in Hamburg, sondern in Wien stattfinden wird.

### Gesundheit kann unterschiedlich ausschauen

Selbstzeugnisse von Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen haben laut Amering Möglichkeiten der Gesundung aufgezeigt. Aber wie kann Gesundheit ausschauen? "Es muss viele Wege geben", so Amering, "Gesundheit kann unterschiedlich ausschauen." Größte Probleme für psychisch Kranke seien Stigmata und soziale Exklusion. Und ein prognostischer Negativismus. Amering: "Zu mir hat einmal eine Krankenschwester gesagt, sie bewundere mich, dass ich in der Psychiatrie arbeite, wo man dort doch so wenig machen kann." So hängt das Stigma der Unheilbarkeit psychisch Kranken an – wie jene Stigmata bezüglich angeblicher Unberechenbarkeit und Gefährlichkeit sowie eigener Schuld am Ausbruch der Krankheit.

Die Entstigmatisierung von psychisch Kranken wurde zwar versucht, sie ging aber mitunter auch nach hinten los. Die Entstigmatisierung der Schizophrenen etwa scheiterte grandios durch eine Aufklärungskampagne, so Amering. Deren zentrale Aussage, dass Schizophrenie unter einer Gehirnerkrankung litten und für ihr Verhalten nichts könnten, hatte für die Betroffenen negative Folgen. Amering: "In den letzten zehn Jahren ist das Stigma größer geworden."

### Einbeziehung der Betroffenen

Die Einbeziehung der Betroffenen in den Kampf gegen Stigmatisierung klappt dagegen gut. Neue Formen der Zusammenarbeit hätten sich entwickelt, so Amering. Zu nennen wären Krankheits-Selbstmanagement, geteilte Entscheidungsfindung, wobei die Ärzte in den Dialog mit den Patienten treten, Behandlungsvereinbarungen und Krisenpläne, Vorausverfügungen, gemeinsame Entscheidungen für Veränderungen. In England würden Betroffene in fast allen professionellen Gremien mitentscheiden, auch bei Personaleinstellungen. "Betroffene stellen dort Bewerbern auf eine Arztstelle Fragen, etwa nach Folgen einer Psychosediagnose. Die Ärzte dürften dann keine Antwort geben, die die Hoffnung nimmt." Die Einbeziehung der Betroffenen in Forschung und Lehre sei besonders im anglo-amerikanischen Raum ausgeprägt.

"Recovery" ist letztlich der Versuch der Betroffenen, die Dinge umfassend wieder in Ordnung zu bringen und ein Prozess. In ihm kämpfen Patienten für Autonomie, Wahlfreiheit,

Hoffnung, gesellschaftliche Achtung, ein sinnerfülltes Leben, Patienten- und Menschenrechte, gegen Diskriminierung und für soziale Integration. Soziale Variablen seien entscheidend für den Verlauf der Erkrankung, meinte Amering. Der Verlust von Job/Wohnung habe in der Regel gravierende Konsequenzen. Bezüglich der Behandlung übe sie heftige Kritik: "Nur 25 Prozent der Patienten mit schweren psychischen Erkrankungen erhalten eine Behandlung, die dem derzeitigen Wissensstand entspricht."

### **Integrative, personenzentrierte Behandlung, Selbsthilfe und Interessenvertretung**

Zur "recovery-orientierten Praxis" gehört für Amering eine integrative, personenzentrierte Behandlung, Selbsthilfe und Interessenvertretung, Zusammenarbeit für Veränderung. Alles, was möglich sei, müsse angeboten werden. Hilfen müssten von der Behandlung entkoppelt werden ("Wenn sie mit uns reden, bekommen sie die Wohnung."). Subjektive Behandlungsziele und qualitative Methoden sollten mehr Aufmerksamkeit im Rahmen der Forschung erhalten. "Die Forschung muss mehr das individuelle anschauen, dass, was Menschen wirklich geholfen hat. Sie sollte sich an Werten und dem Menschenbild ausrichten."

Das Wichtigste für Erkrankte sei das Prinzip Hoffnung, so Amering. Viele Betroffene hätten ihr gesagt, das Wichtigste für sie sei gewesen, dass es jemanden gegeben hat, der an sie geglaubt hat. „Wenn ich eine Hoffnung habe, muss es jemanden geben, der meine Hoffnung aufbewahrt.“ Profis könnten dies nicht, sie gäben keine Hoffnung. Was sollen nun Profis im "recovery-Prozess" tun? "Vertrauensvoll zusammenarbeiten, etwa durch den Wechsel von Verantwortung übergeben und Rückgabe. Personenzentriert statt krankheitszentriert behandeln", meint Michaela Amering. Die Beziehung zwischen Profis und Erkrankten sollte auf Gegenseitigkeit beruhen. Profis könnten zum Beispiel auch einmal Geschenke annehmen. Und sie sollten die Resilienz der Erkrankten, d. h. deren Stärke, Lebenskrisen ohne anhaltende Beeinträchtigung durchzustehen, erkennen und stärken. Vor allem aber seien gefordert: Respekt und Menschlichkeit.

### **Die ganze Energie muss zum Gesundwerden eingesetzt werden**

Zum Ende ihres Vortrages sprach Michaela Amering auch die Bedeutung von Sprache an. "Niemand würde sich anstrengen, gesund zu werden, wenn er glauben müsste, es wäre umsonst", sagte sie mit Blickrichtung auf verhängnisvoll klingende Diagnosen. Statt von einer schizophrenen Person zu sprechen sollte es besser heißen: eine Person mit schizophrener Episode. Es sollte von Wiedererkrankung statt von Rückfall, von Krise statt Rückschlag die Rede sein. Für eine positive Haltung sei es unabdingbar, die vorherrschende Skepsis gegenüber der Möglichkeit der Gesundung zu reduzieren. Ihr Fazit: "Gesundheit kann und soll entstehen, die ganze Energie muss zum Gesundwerden eingesetzt werden. Hoffnung darf man nicht zerstören. Es ist besser, den individuellen Sinn der Krankheit zu suchen."

Quelle: [Eppendorfer](#) 4/2006

Von Michaela Amering, Ralf Gössler, Ingrid Sibitz und Heinz Katschnig ist im Psychiatrie-Verlag die Arbeitshilfe "[Wissen - genießen - besser leben](#)" erschienen.

#### **Literaturtipp:**

Recovery. Das Ende der Unheilbarkeit von Michaela Amering und Margit Schmolke, Psychiatrieverlag 2. Aufl. 2007.

### **Empowerment**

Einer der modernsten und grundlegendsten Arbeitsansätze der Gesundheitsförderung und Prävention. Eine für alle Wissenschaftler und Praktiker gültige Definition dieses Begriffs gibt es nicht

Mit Empowerment werden in verschiedenen Fachgebieten Prozesse bezeichnet, in deren Verlauf Menschen (Einzelpersonen als auch kleine und große Gruppen) Möglichkeiten und Fähigkeiten gewinnen, ihr Leben selbst zu gestalten, ihr Leben zu meistern.

Prozess des Empowerments: weg von der Situation und dem Gefühl der Machtlosigkeit, hin zu Kompetenz und Teilhabe

Das Empowerment-Konzept stammt ursprünglich aus der USA-amerikanischen Gemeindepsychologie. Julian Rappaport hat es stark gefördert. Es wurde in vielen Disziplinen aufgegriffen, so in der Sozialpädagogik, der Psychotherapie, der Organisationsentwicklung usw. Verschiedene Selbsthilfe- und Betroffenenansätze orientieren sich an diesem Konzept. Auch in den Gesundheitswissenschaften spielt es eine große Rolle.