

Recovery **Wie die Seele gesundet**

DVD von Dieter Gränicher und Pro Mente Sana

Wer psychisch krank wird, dem bricht oft eine Welt zusammen. Nichts ist mehr, wie es vorher war. Da ist es schwer, die Hoffnung auf Genesung zu bewahren und wieder Mut zu fassen. Doch in der Schweiz leben Tausende von Menschen, die einmal in einer psychiatrischen Klinik waren, denen es heute wieder gut geht und die vielleicht sogar ganz gesund sind. Auf dieser DVD erzählen acht Frauen und Männer, was ihnen auf dem Weg zur Genesung geholfen hat.

Buch, Regie, Montage und Produktion: Dieter Gränicher

Projektleitung, Redaktion: Sylvia Oehninger, Pro Mente Sana

Kamera: Hansueli Schenkel

Ton: Ingrid Staedeli, Dieter Meyer

Tonbearbeitung: Guido Keller

Grafik: Marcel Biefer, biefer.com

Fachliche Beratung: Dr. Sabina Bridler, Psychotherapeutin, Psychologin FSP;

Andreas Knuf, Diplompsychologe, Pro Mente Sana

Produktion: momenta film GmbH, www.momentafilm.ch

Im Auftrag von Pro Mente Sana, www.promentesana.ch

© 2007 Pro Mente Sana ISBN 3-85569-269-6

Gesamtlaufzeit: : 160 Minuten

Bildformat: 16: 9, Ton: stereo

Sprache: Schweizerdeutsch, Fachinterview: Deutsch

Deutsche und französische Untertitel

34 Texttafeln zu den Filmen und Biografien der Beteiligten; Begleitbroschüre mit 16 Seiten Informationen zu den Filmen und zum Thema Recovery

Die vier ausgewählten ProtagonistInnen

René Steinmann 19 Minuten

Alter: 43

Beruf: Lehrer

Letzter Klinikaufenthalt: 1997

Nach einer schweren Depression findet René Steinmann wieder zurück ins Berufsleben und achtet seither sorgfältig auf seine seelische Gesundheit.

„Ich bin glücklich, wieder arbeiten zu können.“

René Steinmann

„Die Hilfe an sich ist etwas wert, die man bietet. Und das Annehmen der Hilfe, das kooperativ Sein, das Mitmachen, ist auch etwas wert, ganz unabhängig vom Ergebnis.“

Peter Steinmann, Bruder

Bea Gribi 16 Minuten

Alter: 45

Beruf: Buchhalterin

Letzter Klinikaufenthalt: 1998

Nach Jahren der Angst ist sie wieder unterwegs zur Arbeit, entspannt sich beim Sport und webt an ihrem sozialen Netz aus Familie, Selbsthilfe, Bekannten und Freundinnen.

„Zentral für meine Genesung waren vor allem die richtige Diagnose und die entsprechende Therapie“.

Bea Gribi

„Keine Angst, Du wirst nicht verrückt‘ sagte ich Bea immer wieder.“

Manuela Oswald, Freundin

Franziska Süssli 13 Minuten

Alter: 26

Beruf: Diplomierte Pflegefachfrau SRK

Letzter Klinikaufenthalt: 2003

Franziska Süssli hat Schweres durchgemacht und litt unter einer posttraumatischen Belastungsstörung. Doch, wenn sie mit ihrem Ehemann Hank und dem kleinen Sohn an der Sonne vor dem Haus sitzt, ist eine positive Kraft zu spüren.

„Ich will für meinen Sohn da sein.“

Franziska Süssli

„Dass Franziska Süssli Hank kennen gelernt hat und die beiden eine stabile Beziehung und sogar ein Kind haben, freut mich sehr.“

Brigitta Tschirky, Leiterin Nachtambulanz „Villa Klus“

Christoph Litz 20 Minuten

Alter: 52

Beruf: Klavierstimmer

Letzter Klinikaufenthalt: 1998

Manchmal scheinen die Dinge zu Christoph Litz zu sprechen,

zum Beispiel eine gesprungene Schüssel, die er immer wieder repariert hat. Nach einer schweren schizophrenen Erkrankung lebt er seinen Alltag eigenwillig und mit viel Kreativität.

„Das einzige, was half, war der Gedanke, am Leben bleiben, am Leben bleiben. Das war das Wichtigste, einfach am Leben bleiben!“

Christoph Litz

„Wenn ich arbeite, bin ich geschützt.“

Christoph Litz

„Die Psychose ist wie ein unangenehmer Gast, den man respektvoll behandelt, aber froh ist, wenn er wieder geht.“

Christoph Litz

Bio- / Filmografie Dieter Gränicher

Produktion, Buch, Regie und Montage

1955 geboren. Vier Jahre Studium der Ethnologie und Publizistik an der Universität Zürich. Seit 1983 freischaffender Dokumentarfilmer, Produzent und Cutter. Leitet die Produktionsfirma momenta film GmbH. Lebt und arbeitet in der Stadt Zürich.

Seine wichtigsten Filme:

2008 **Time is Honey**, Dokumentarfilm, 83 Min.

2004 **Ferien im Duett**, Dokumentarfilm, 79 Min.

2002 **Depressionen – Ohnmacht und Herausforderung**, DVD, 300 Min.

2002 **SeelenSchatten**, Dokumentarfilm, 89 Min.

1999 **Gezeiten**, Dokumentar-Essay, 20 Min.

1998 **Der Duft des Geldes**, Dokumentarfilm, 79 Min.

1993 **Transit Uri**, Dokumentarfilm, 77 Min.

1990 **Hinterland - eine Vater/Sohn-Geschichte**, Dokumentarfilm, 79 Min.

1986 **Spuren der Trauer**, Doku-Drama, 58 Min.

Ausführliche Bio-/Filmografie: www.momentafilm.ch

Was ist Recovery

„Einmal Klinik – immer Klinik“, lautet ein Vorurteil. „Sie müssen ein Leben lang Medikamente nehmen“, bekommen psychisch erkrankte Menschen zu hören. Die heutige Psychiatrie stellt oft Symptome und Defizite ins Zentrum. Dabei sind die Hoffnung auf Heilung und die Stärkung der gesunden Seiten wichtige Aspekte der Genesung. Damit arbeitet das Konzept „Recovery“. Viele Menschen werden nämlich auch nach einer schweren psychischen Erkrankung wieder ganz gesund. Acht von ihnen haben wir filmisch portraitiert. Alle acht Frauen und Männer waren psy-

chisch krank und haben mindestens einen Klinikaufenthalt hinter sich. Sie erzählen, was ihnen geholfen hat und welche Hindernisse sie auf ihrem Weg zur Genesung überwinden mussten. Damit machen sie allen, die heute krank sind, ihren Angehörigen und Begleitpersonen Mut und Hoffnung.

Zentrale Botschaften von Recovery

1. **Gesundheit ist auch bei schweren psychischen Erkrankungen möglich!**

Damit ist gemeint, dass die Erkrankung ganz abklingt oder die Betroffenen gut mit ihr leben können. Gesundheit ist auch nach längerer Krankheitszeit möglich.

2. **Ohne Hoffnung geht es nicht!**

Hoffnung auf eine heilsame Entwicklung ist zentral, wenn es darum geht, ob seelische Gesundungsprozesse in Gang kommen. Neben der Hoffnung der Betroffenen ist auch die der Angehörigen und Fachleute wichtig.

3. **Jeder Gesundheitsweg ist anders!**

Verschiedene Menschen brauchen unterschiedlich viel Zeit für Gesundheitsschritte. Jeder Mensch muss seinen eigenen Weg finden.

4. **Gesundheit ist kein linearer Prozess!**

Sie ist nicht systematisch und planbar. Es kann plötzliche positive Veränderungen geben, aber auch Stillstand und Rückschritte sind möglich.

5. **Gesundheit geschieht, auch wenn Symptome fortbestehen oder Krisen auftreten!**

Gesundheit bedeutet nicht zwangsläufig vollkommene Symptom- und Krisenfreiheit. Krisen und Symptome werden aber seltener und sind weniger belastend.

6. **Krankheit und Gesundheit verändern den Menschen!**

Durch die Krankheit verändern sich die Betroffenen. Gesundheit bedeutet nicht, wieder genau so zu sein wie vorher.

7. **Gesundheit ist mit, ohne oder trotz professioneller Hilfe möglich!**

Fachliche Unterstützung ist nur ein Faktor unter vielen, der Gesundheit fördern kann.

Gesundungsraten von psychischen Erkrankungen

Schizophrenie

Grosse Studien haben schon in den 1970-er Jahren gezeigt, dass viele an Schizophrenie erkrankte Menschen wieder genesen. Von allen Betroffenen erkranken etwa 20-30% nur einmal in ihrem Leben. Weitere 30-40% leben mit kleineren Einschränkungen. Nur etwa 30% leben mit deutlichen Einschränkungen und sind längerfristig auf Hilfe angewiesen. Die Gesamtheit all dieser Studien zeigt, dass etwa 60% aller Betroffenen nach vielen Jahren keine Symptomemehr hat, keine Psychopharmaka mehr nimmt und in nur einem Alltagsbereich wie Arbeit, Wohnen oder soziales Leben eingeschränkt ist. Vergleichsstudien in Entwicklungsländern zeigen, dass die Genesungsraten dort besser sind als in Industrienationen.

Depression

Für die einzelnen depressiven Episoden gilt als gesichert, dass innerhalb eines Zeitraumes von sechs Monaten 3/4 aller Episoden wieder abgeklungen sind. Eine Phase ohne Rückfälle von mindestens fünf Jahren findet sich bei rund 40% der PatientInnen. Etwa der Hälfte bis zwei Drittel der PatientInnen geht es so weit besser, dass sie wieder ihre gewohnte Leistungsfähigkeit erlangen. Nur bei 10 bis 20 % dauern die Beschwerden mindestens zwei Jahre an.

Bipolare Erkrankungen

Zwar müssen 80% der Betroffenen mit mehr als einer Phase rechnen. Doch lässt sich die Wahrscheinlichkeit, wieder zu erkranken, durch medikamentöse Prophylaxe und umfassende psychotherapeutische Behandlung mit Einbezug der Angehörigen und Selbsthilfe auf etwa 30% senken. 70% können also mehr oder weniger beschwerdefrei oder mit kürzeren und abgemildeteren Episoden leben. Und: selbst bei langfristigem Verlauf gibt es Spontanheilungen!

Borderline-Persönlichkeitsstörung

Bis in die 1990-er Jahre galt die Borderline-Erkrankung oft als nicht behandelbar. Seither wurden mehrere Borderlinespezifische Behandlungskonzepte entwickelt. Studien haben gezeigt, dass viele Betroffene von diesen Verfahren profitieren. Heute ist Borderline oft gut behandelbar. Vor allem Symptome wie Selbstverletzung oder Suizidneigung klingen meist völlig ab. Eine aktuelle Studie zeigt, dass nach einer 10-jährigen Beobachtungsphase nur noch etwa 10% der befragten Betroffenen die Kriterien einer Borderline-Erkrankung erfüllten.

Panikstörungen

Panikstörungen können chronifizieren, wenn sie nicht ausreichend behandelt werden. Eine spontane Selbstheilung gibt es bei Panikstörungen nur in 10 bis 30% der Fälle. Bei der Erkrankung wechseln sich Phasen mit häufig auftretenden Panikattacken und fast symptomlose Zeiten ab. Mit den heutigen therapeutischen Möglichkeiten können jedoch 80 – 90 % der Betroffenen mit einer Panikstörung durch eine mit Antidepressiva kombinierte kognitive Verhaltenstherapie langfristig von ihren Symptomen befreit werden. Je früher die Behandlung beginnt, umso günstiger ist die Prognose.

Posttraumatische Belastungsstörung

Bei den posttraumatischen Belastungsstörungen liegen die Befunde weit auseinander. Bei einmalig traumatisierten Menschen, z.B. nach einem schweren Unfall ist 1/3 der Betroffenen nach einem Jahr beschwerdefrei, insgesamt die Hälfte ist nach 4 Jahren störungsfrei. Bei einem Drittel bestehen die Symptome auch nach 10 Jahren weiter. Bei Mehrfachtraumatisierung sind die Ergebnisse nicht so eindeutig. Faktoren wie soziale Unterstützung, familiäre Voraussetzungen, Persönlichkeitsmerkmale, Kindheitserfahrungen und vorbestehende Erkrankungen spielen bei der Genesung generell eine Rolle.

Quellen bei Pro Mente Sana

Stiftung Pro Mente Sana

Die Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana setzt sich für die Interessen psychisch kranker Menschen ein. Sie kämpft auf politischer Ebene für die Gleichstellung, für die Wiedereingliederung ins Arbeitsleben und gegen Diskriminierung psychisch kranker Menschen und setzt sich für die freie Wahl der Behandlung ein. Sie informiert Betroffene, Angehörige und Fachleute über Fragen psychischer Krankheit und Gesundheit. Ausserdem bietet Pro Mente Sana telefonische Beratung zu rechtlichen und psychosozialen Fragen rund um psychische Erkrankung.

Geschäftsstelle Pro Mente Sana

Hardturmstrasse 261
Postfach
CH-8031 Zürich
www.promentesana.ch

Vertrieb DVD / Copyright

Die DVD ist in Deutschland zum Stückpreis von SFr. 30.- plus SFr. 7.- Versandkosten erhältlich bei Pro Mente Sana. Bitte bestellen bei www.promentesana.ch.

© 2007 Pro Mente Sana

Diese DVD ist urheberrechtlich geschützt. Öffentliche Aufführung nur mit Einverständnis von Pro Mente Sana. Vervielfältigung, Sendung und gewerbliche Nutzung als Ganzes oder in Teilen nur mit Einverständnis von Pro Mente Sana und momenta film GmbH.