Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift

Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

Band: 91 (2020)

Heft: 10: Psyche : Belastungen und Ressourcen

Artikel: Die Recovery-Bewegung wirft einen neuen Blick auf die Psychiatrie : "Ich wünsche mir mehr Demut im Umgang mit Patienten"

Autor: Seifert, Elisabeth / Staub, Roger

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1032763

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die Recovery-Bewegung wirft einen neuen Blick auf die Psychiatrie

«Ich wünsche mir mehr Demut im Umgang mit Patienten»

Das Recovery-Modell spricht sich gegen die strikte Trennung zwischen psychisch gesunden und psychisch kranken Menschen aus. Die Stiftung Pro Mente Sana setzt bei Recovery einen strategischen Schwerpunkt. Geschäftsstellenleiter Roger Staub* erläutert die Grundideen des Konzepts.

Interview: Elisabeth Seifert

Herr Staub, «Recovery» heisst so viel wie «Gesundung» oder «Genesung». Dahinter steht aber ein bestimmtes Konzept. Wie beschreiben Sie dieses?

Roger Staub: Bei Recovery geht es darum, wie man mit den Belastungen des Lebens, die zum Teil sehr schwierig sein können, umgehen und sie bewältigen kann. Recovery fragt nach den Ressourcen und dem Potenzial, die jemand mitbringt, und nicht nach den Defiziten. Letztlich geht es um einen Paradigmenwechsel. Die Medizin respektive die Psychiatrie erforschen die Ursachen psychischer Krankheit, um auf dieser Grundlage Therapien zu entwickeln. Recovery hingegen legt den Fokus auf Faktoren, die jemanden gesund oder gesünder durchs Leben gehen lassen. Mit diesem Fokus ändert sich auch der Blick der Gesellschaft auf psychische Krankheit. Das ist für mich ein sehr zentraler Aspekt.

*Roger Staub, 63, leitet seit 2017 die Geschäftsstelle der Stiftung Pro Mente Sana in Zürich. Über 30 Jahre seines Berufslebens hat er der HIV-Prävention und Aids-Arbeit gewidmet. Er ist ausgebildeter Sekundarlehrer, hat einen Master of Public Health und einen Master in angewandter Ethik erworben.

Sprechen Sie hier die Entstigmatisierung psychischer Krankheit an?

Mit dem Recovery-Blick betrachtet, sind wir Menschen alle mehr oder weniger gleich. Wir alle haben Belastungen, das gehört zum Leben. Und wir alle sind mit mehr oder weniger Ressourcen ausgestattet, um diese Belastungen zu bewältigen. Und die Frage ist, was jede und jeder Einzelne selber tun und wie das Umfeld unterstützend dabei mitwirken kann, das Bewältigungspotenzial zu verbessern. Die Tabuisierung und Stigmatisierung psychischer Krankheiten ist immer noch sehr hoch, das hat mit einer strikten Trennung zwischen psychisch gesunden und psychisch kranken Menschen zu tun. Die «Gesunden» behaupten, dass sie keine Probleme haben. Sie grenzen sich als die «Normalen» von den anderen ab. Wer nicht so ist wie alle anderen gehört nicht dazu.

«Recovery fragt nach den Ressourcen und dem Potenzial, nicht nach den Defiziten.»

Neben der Stigmatisierung von psychisch Kranken führt diese Haltung auch dazu, dass jeder Einzelne und die Gesellschaft es versäumen, in die psychische Gesundheit zu investieren?

Ich verstehe mich als Experte für die öffentliche Gesundheit. Und gerade die Recovery-Bewegung kann in der Förderung der öffentlichen Gesundheit eine wichtige Rolle spielen. Ich denke, es ist sehr hilfreich, wenn sich jedes Individuum und die Gesellschaft als Ganzes fragen, wie man die Ressourcen stärken kann, um Belastungen zu bewältigen und ein zufriedenes Leben zu führen.

Etliche Menschen haben sehr grosse Probleme, am Arbeits- und Gesellschaftsleben teilzuhaben. Muss man hier nicht

Roger Staub in seinem Büro in Zürich: «Mit dem Recovery-Blick betrachtet, sind wir Menschen alle mehr oder weniger gleich.» Foto: esf

zuerst die Ursachen für diese Probleme kennen, bevor sich jemand auf den Weg in Richtung Gesundheit machen kann?
Den Weg in Richtung Gesundheit kann man beginnen, egal wo man sich zwischen «gesund» und «krank» befindet. Recovery ist der Versuch, den Blick auf die Gesundung auszurichten. Es geht aber weiter: Es gibt einen Unterschied zwischen einer Infektionskrankheit oder einem Beinbruch und psychischen Krankheiten. Im Gegensatz zu physischen Erkrankungen gibt es im psychischen Bereich keinen Biomarker, der einen Defekt naturwissenschaftlich nachweisen kann.

«Die Frage, wie Gesundheit entsteht, ist interessanter als die Fragen nach Krankheitsursachen.»

Es gibt aber doch ganz bestimmte Diagnosen: Jemand ist zum Beispiel schizophren, bipolar oder posttraumatisch belastet?
Diese Diagnosen beruhen nicht auf einem Labornachweis. Sie sind Einteilungen respektive Klassifizierungen, die darauf beruhen, wie Menschen über ihr persönliches Erleben berichten. Aus Sicht der Patienten ist es ohnehin so, dass sich viele dagegen wehren, mit einer klaren Diagnose klassifiziert zu werden, um sie einordnen zu können. Sie verlangen nach Differenzierung, der Mensch ist mehr als seine Diagnose.

Verstehen Sie Recovery als Gegenbewegung zur Psychiatrie?
Historisch gesehen ist Recovery eine Gegenbewegung zur klassischen Psychiatrie, eine Reaktion darauf, wie die Medizin mit psychischen Belastungen umgeht. Ich verstehe Recovery weniger als Gegenbewegung, sondern vielmehr als einen anderen Blick auf psychische Krankheiten. Die Frage, wie Gesundheit entsteht und was Menschen gesund erhält, scheint mir viel interessanter als die Frage nach den Ursachen von Krankheit. Die Recovery-Bewegung steht in der Tradition der Salutogenese. Dieses Konzept der «Entstehung von Gesundheit» versteht Krankheit und Gesundheit als zwei Pole innerhalb eines dynamischen Prozesses zwischen einer Vielzahl von belastenden und entlastenden Faktoren.

Welches sind die zentralen Faktoren für die Entstehung respektive die Erhaltung von Gesundheit?
Es geht um Stärkung von Ressourcen und den Aufbau von Potenzial, um die Entwicklung von Bewältigungsstrategien. Ein Schlüsselwort ist Empowerment, also Ermächtigung und Befähigung. Einen wichtigen Beitrag dazu leisten auch unterstützende soziale Beziehungen und positive Arbeitsbedingungen. Das alles ist kein eigentlich medizinisches Geschäft. Während sich die Medizin auf Therapien konzentriert, beginnt der salutogenetische Ansatz bei der Prävention und Früherkennung, leistet Betroffenen Hilfe und fördert ihre Rehabilitation. Recovery kann man auch als Konzept der Rehabilitation bezeichnen.

Wie stehen Sie als Vertreter der Recovery-Bewegung zur Verschreibung von Medikamenten?
Wir sind nicht gegen Medikamente, wir sind aber gegen die allzu häufige und nicht immer wissenschaftlich fundierte Verschreibung von Psychopharmaka. Die Medikamente genügen dem Anspruch an Wissenschaftlichkeit oft nicht. Psychopharmaka wirken nicht immer so, wie sie sollten. Im Unterschied zu Aspirin, das bei den meisten Menschen in etwa gleich wirkt, kann ein Psychopharmaka bei unterschiedlichen Menschen ganz unterschiedliche Wirkungen haben. Zudem haben sie häufig schwere Nebenwirkungen. Auf jeden Fall fordern wir, dass der Einsatz von Medikamenten eine individuelle Entscheidung ist und diese gemeinsam mit dem Patienten getroffen wird.

Sie stehen der Psychiatrie kritisch gegenüber?
Meine Psychiatriekritik betrifft vor allem die Haltung mancher Ärztinnen und Ärzte. Ich würde mir mehr Demut im Umgang mit den Patientinnen und Patienten wünschen. Zu meinen, dass man es besser weiss als derjenige, der einem gegenüber

>>

Öffentliche Unterstützung fehlt

Der Begriff und das Konzept «Recovery» ist relativ neu im psychiatrischen Kontext. Seinen Ursprung hatte es in den 90er-Jahren in angloamerikanischen Ländern. Öffentlich gemachte Erfahrungsgeschichten von psychischer Gesundung nach schweren psychischen Erkrankungen führten dazu, dass es von der amerikanischen Fachliteratur aufgenommen worden ist. Seither hat sich Recovery in viele Länder ausgebreitet. Dies vor allem auch deshalb, weil Studien aufzeigen, dass viele Betroffene durch Recovery eine bessere Integration in ihre Umgebung erreichen können. Das Recovery-Modell ist mittlerweile in einigen Ländern zur Leitvorstellung für die staatliche Gesundheitspolitik in der psychiatrischen Versorgung geworden. In der Schweiz fehlt – noch – eine breite öffentliche Unterstützung. Die Stiftung Pro Mente Sana setzt seit rund zehn Jahren Recovery als einen strategischen Schwerpunkt. Finanziert werden die Projekte von Stiftungen, Institutionen und Teilnehmerbeiträgen.

sitzt, ist gerade in der Psychiatrie fehl am Platz. Die Ärzte haben ja nichts anderes in der Hand als ihr Klassifizierungssystem und die Schilderungen der Patienten. Ohne die Symptomschilderung kann der Arzt nichts machen.

Wieso ist die Haltung gegenüber einer betroffenen Person so wichtig?
Es gibt gerade im psychischen Bereich keine Genesung, ohne dass die betroffene Person ihre Genesung selber an die Hand nimmt. Der Arzt oder die Ärztin kann jemanden auf diesem Weg begleiten und unterstützen. Der oder die Betroffene muss den Weg aber selber gehen. Das gelingt nur, wenn kein Autoritätsgefälle zwischen Arzt und Patient besteht.

Das heisst, Arzt und Patient müssen sich auf Augenhöhe begegnen?
Das Problem lässt sich gut am Beispiel der sogenannten Fürsorgerischen Unterbringung illustrieren. Dabei wird jemand gegen seinen Willen in eine psychiatrische Klinik eingeliefert. Damit wird dem Betroffenen signalisiert, dass ab jetzt die Ärztinnen und Ärzte die Verantwortung übernehmen. Viele Betroffene erlernen dadurch eine Abhängigkeit vom System – von einem System, das ihnen nicht auf Augenhöhe begegnet.

«Recovery befähigt und ermuntert Betroffene, ihren eigenen Weg der Genesung zu gehen.»

Und das kann den Genesungsprozess behindern?
Es gibt immer wieder Menschen, die sich in dieser Abhängigkeit einrichten. Sie bleiben zum Beispiel freiwillig in der Klinik, auch wenn die Fürsorgerische Unterbringung aufgehoben wird. Sie fühlen sich dort gut aufgehoben. Irgendwann müssen sie die Klinik aber dann verlassen, bald kommt draussen die nächste Krise, was wieder zu einem stationären Aufenthalt führt. Das ist Drehtürenpsychiatrie.

Die Recovery-Bewegung zeigt, dass es auch anders geht?
Gemeinsam versucht man herauszufinden, was für eine Person gut ist. Welche Symptome zum Beispiel empfindet jemand als besonders belastend und mit welchen Symptomen kommt er oder sie besser zurecht? Dann geht es darum, einen Weg finden, um bestimmte Symptome zu bewältigen. Die Stärkung der eigenen Ressourcen, die Potenzialentwicklung spielen hier eine wichtige Rolle.

Sie formulieren ein recht anspruchsvolles Programm?
Es gibt kein einfaches Rezept. Um Betroffene zu unterstützen, hat Pro Mente Sana die Seminare «Recovery-Wege entdecken» entwickelt, die wir seit 2017 durchführen. Die Seminare dauern neun Monate. Innerhalb dieser Zeit kommt die Gruppe jeweils an einem Wochenende pro Monat zusammen, um ein Thema zu bearbeiten. Über diesen Zeitraum entsteht aus dem Erleben des Einzelnen im Austausch mit dem Rest der Gruppe ein gemeinsames Wissen. Aus dem Ich-Wissen wird ein Wir-Wissen. Die Leute sehen, dass sie nicht alleine sind, sie lernen zudem, wie andere mit der Situation umgehen. Wir bauen mit diesen Kursen auf dem Prinzip von Selbsthilfegruppen auf. Vor allem aber geht es darum, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Abhängigkeit vom System überwinden und die Verantwortung für den eigenen Gesundungsweg wieder selbst in die Hand nehmen.

Eine wichtige Rolle spielen auf dem Gesundungsweg auch Menschen, die eigene Erfahrungen für andere nutzbar machen?
Man spricht hier von Peers, sie sind Expertinnen und Experten aus eigener Erfahrung. Das Peer-Konzept gehört zur Recovery-Bewegung. Die theoretische Grundlage besteht darin, dass aus dem Ich-Wissen Wir-Wissen wird. Im Rahmen einer Peer-Weiterbildung lernen Betroffene, wie sie dieses Wir-Wissen für die Unterstützung von Institutionen oder von einzelnen Menschen einsetzen können. Peers sind Fachpersonen, die als Betroffene aber eine andere Glaubwürdigkeit mitbringen. Pro Mente Sana hat über zehn Jahre lang diese Peer-Weiterbildungen «Experienced Involvement» (EX-IN) angeboten. Seit 2019 werden diese jetzt ausschliesslich vom Verein EX-IN Schweiz durchgeführt und Pro Mente Sana konzentriert sich auf die Seminare «Recovery-Wege entdecken».

Gelingt es Betroffenen dank Recovery, einen erfolgreichen Genesungsweg zu gehen?
Wir wissen aus der Peer-Weiterbildung, dass es Personen gibt, die vor zehn Jahren Peers geworden sind, damals eine IV-Rente hatten und heute nicht mehr darauf angewiesen sind. Wir starten jetzt gemeinsam mit der Berner Fachhochschule für Gesundheit eine langfristige Studie, um die Wirkung der Recovery-Wege-Seminare konkreter zu fassen. Wenn wir belegen können, dass Betroffene selbstständiger werden, sich aus der Abhängigkeit befreien können, keine stationären Aufenthalte mehr benötigen oder zurück in den Arbeitsmarkt finden, dann hätten wir gegenüber der Öffentlichkeit gute Argumente, was die Übernahme der Kurskosten betrifft. Zurzeit erhalten wir leider keine öffentlichen Gelder.

Wie beurteilen Sie die Bereitschaft der Institutionen für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung, sich der Recovery-Bewegung zu öffnen?
Eine Reihe von Institutionen steht der Bewegung positiv gegenüber. Derzeit sind wir daran, die Seminare «Recovery-Wege entdecken» zusammen mit einer Institution durchzuführen. Im Schlossgarten Riggisberg zum Beispiel bieten wir bereits zum zweiten Mal ein Seminar an. Das Seminar richtet sich dabei sowohl an Bewohnerinnen und Bewohner der Institution als auch an Interessierte aus der näheren Umgebung. Das Seminar findet mit von uns ausgebildeten Fachpersonen statt.

Die Recovery-Bewegung führt dazu, dass sich Betroffene aus der Abhängigkeit befreien – auch aus der Abhängigkeit von Institutionen?
Recovery ermuntert und befähigt Betroffene, ihren eigenen Genesungsweg zu gehen. Dies schliesst die Überzeugung ein, dass Betroffenen selber entscheiden können, welche Angebote sie in welchem Umfeld brauchen. Wenn sich die Recovery-Bewegung noch besser durchsetzen kann, wird sich auch die Betreuungslandschaft verändern.

Recovery entspricht den Postulaten der UN-Behindertenrechtskonvention?
Recovery und die UN-BRK gehören zusammen. Die UN-BRK setzt sich dafür ein, dass Betroffene selber wählen können, wie und wo sie begleitet werden wollen. Gerade Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung können und wollen oft selbstständig wohnen. Andererseits gibt es auch viele Betroffene, die sich in der heutigen Versorgungsstruktur mit Kliniken, stationärer Betreuung und geschützten Arbeitsplätzen eingerichtet haben. Schön wäre es, wenn Institutionen auch solche Leute immer wieder dazu anregten, sich ein selbstständigeres Leben zuzutrauen.

Damit dies gelingen kann, muss sich auch die Haltung der Gesellschaft verändern?
Wir reden in der Schweiz nicht über psychische Erkrankungen, wir haben als Gesellschaft auch keine Sprache, wie man sich darüber austauschen kann, es fehlt das Basiswissen. Pro Mente Sana bietet deshalb in Anlehnung an die Nothelferkurse seit eineinhalb Jahren Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit an. Entwickelt und evaluiert wurde der Kurs in Australien, wir haben die Lizenz für die Schweiz. Rund 1000 Personen haben diesen Erste-Hilfe-Kurs mittlerweile absolviert. Gerade in der Arbeitswelt kommt er sehr gut an. Namentlich grosse Firmen bieten den Kurs ihren Mitarbeitenden an. ●

Anzeige

CURAVIVA weiterbildung
Praxisnah und persönlich.

Lehrgang
Heimköchin / Heimkoch

Verpflegungsspezialisten mit Heimkompetenz
12. Januar bis 5. November 2021 (20 Tage), Glattbrugg ZH
www.weiterbildung.curaviva.ch/gastronomie

Führungsstark unterwegs
Auf hochwertige Führungsausbildungen im Gesundheitswesen spezialisiert
Vom Basismanagementkurs WBK HF bis zum Masterprogramm in Health Care Management bieten wir für alle Leitungsstufen das passende Angebot.

wittlin stauffer
Managementausbildung
und Unternehmensberatung
Lagerstrasse 102, 8004 Zürich
043 268 26 00
info@wittlin-stauffer.ch
www.wittlin-stauffer.ch
wittlin stauffer