



Heldin/Held der eigenen Geschichte sein!

Inhalt

- Recovery Ansatz
- Faktoren die Recovery fördern
- Schlüsselkonzepte von Recovery
- peer Support
- Aktiver Dialog

RECOVERY ANSATZ

Recovery - Definition

- Recovery bedeutet, ein sinnvolles und zufriedenstellendes Leben nach eigener Definition führen zu können ...
- **... in Anwesenheit oder Abwesenheit von Symptomen.**

Recovery - Definition

- Es geht darum, Kontrolle über das eigene Leben zu haben ...
- **... ist ein einzigartiger und zutiefst persönlicher Prozess.**

Austausch von Erfahrungen ...

- Ihre Geschichte zu erzählen ermöglicht es den Menschen, sich ihre eigenen Erfahrungen vor Augen zu führen
- und ihre einzigartige Recovery-Reise – mit allen Auf und Ab's - zu reflektieren.
- Gibt es einen Unterschied zwischen Kranken- <> Recoverygeschichten?

Austausch von Erfahrungen ...

- Sie stellt die Person, die ihre Erfahrungen teilt ins Zentrum ...

- **... die Person wird zur Heldin, zum Helden der eigenen Geschichte.**

FAKTOREN DIE RECOVERY FÖRDERN

Faktoren die Recovery fördern

- Hoffnung - Es gibt keine Veränderung ohne den Glauben daran, dass ein besseres Leben möglich und erreichbar ist.
- Sinn und Bedeutung - verschiedene Menschen finden Sinn auf verschiedene Arten.
- Kontrolle und Wahl - zentral für Recovery.
- Selbstmanagement Techniken

Zentrale Themen von Recovery

- Recovery ist das Wiedererwachen von Hoffnung nach der Verzweiflung.
- Recovery überwindet Verleugnung und bewirkt Verständnis und Akzeptanz.
- Recovery verwandelt Rückzug zu Engagement und aktiver Teilnahme am Leben.
- Recovery ist aktive Bewältigung anstatt passiver Anpassung.

Zentrale Themen von Recovery

- Recovery bedeutet, ein positives Selbstwertgefühl zurückzugewinnen.
- Recovery verändert ein Gefühl von Entfremdung hin zu Sinn und Erfüllung.
- Recovery ist eine komplexe und nicht-lineare Reise.
- Recovery kann nicht alleine vollbracht werden – diese Reise erfordert Unterstützung und Partnerschaft.

Faktoren die Recovery fördern

- Risiken eingehen
- Beziehungen – LaienhelferInnen, FreundInnen, Partner, Familienangehörige, Peers und bezahlte MitarbeiterInnen spielen eine wichtige Rolle bei der Unterstützung von Recovery.
- Inklusion - Recovery ist viel mehr als soziale Einrichtungen. Menschen in Recovery müssen die Möglichkeit haben, an denselben Angeboten und Ressourcen teilzuhaben wie alle anderen Menschen.

Bilder im Kopf

Unsere Bilder bestimmen
unsere Handlungen!

Bilder und Grafiken von:
http://www.illusionen.biz/blog/?page_id=57

Und was sind Ihre

BILDER IM KOPF?

SCHLÜSSELKONZEPTE VON RECOVERY

Schlüsselkonzepte von Recovery

- ... Recovery bedeutet weniger den Abschluss einer Genesung, sondern vielmehr einen fortdauernden Prozess ...

Schlüsselkonzepte von Recovery

- „...jedes einzelne Problem und jede Störung waren für mich notwendig, um dort hinzukommen, wo ich heute bin.“

Schlüsselkonzepte von Recovery

- Recovery ist nicht dasselbe wie Heilung.
- Recovery bedeutet Wachstum.
- Recovery zielt nicht auf ein Endprodukt oder Resultat ab.
- Recovery kann und wird auch ohne professionelle Intervention realisiert.

Schlüsselkonzepte von Recovery

- Recovery ist nicht spezifisch für Menschen mit psychischen Problemen.
- Bei Recovery geht es darum, wieder Kontrolle über das eigene Leben zu erlangen.
- Recovery ist kein linearer Prozess.

Schlüsselkonzepte von Recovery

- Jede Recovery-Reise ist anders und zutiefst persönlich. Es gibt keine Regeln für Recovery, keine Formel für 'Erfolg'.

WAS IST PEER SUPPORT?

Was sind „peers“

- gleiche Interessen
- geteilte Erfahrungen
- gleichem Hintergrund
- ähnliche Charaktereigenschaften
- ...
- und was noch?

Peer-Support in der psychischen Gesundheit

- „Die größte Hilfe hab ich auf der Krankenstation von den Menschen bekommen, die dieselben Erfahrungen wie ich gemacht hatten. Die Krankenschwestern sind großartig, aber ich finde die Menschen, die mir am Besten geholfen haben, waren Menschen, die selbst Psychosen erlebt hatten, kleine Kennzeichen hatten, geerdet waren.“

peer Support und Recovery

Peer-Support

- ist insofern einzigartig, als er uns auffordert, unsere gelebte Erfahrung der psychischen Gesundheit und Recovery anzuwenden, um andere zu unterstützen.
- Dies ist an sich eine hoffnungsvolle Tat.

peer Support und Recovery

Peer-Support

- geht von der Annahme aus, dass in einer Peer-Beziehung beide Partner von der Unterstützung profitieren.
- ist ein Weg, Hilfe und Unterstützung auf gleicher Augenhöhe anzubieten.

Schlüsselbegriffe von Peer-Support

- Gleichwertigkeit
- Empathie
- Empowerment
- ressourcenorientierter Ansatz

Gleichwertigkeit

- Gleichwertigkeit bedeutet, dass beide Seiten von einer Beziehung profitieren können.

Wo es Gleichwertigkeit gibt ...

gibt es auch:

- gemeinsames Lernen und Wachstum
- größeren Respekt und Vertrauen
- Wertschätzung der Erfahrungen der Anderen
- Gleichheit in Beziehungen
- gemeinsames Erarbeiten der Regeln in der Beziehung

Beispiele von peer-Support

- peer Beratung
 - Selbsthilfegruppen
 - Online-Foren
 - Interessenvertretung
 - peer Support MitarbeiterInnen
-
- **... kann das auch Laienhilfe sein?**

Empathie

- Empathie ist die Fähigkeit, ein Verständnis für die Gedanken und Gefühle einer anderen Person zu entwickeln.
- Um Empathie mit anderen Individuen zu erreichen, ist es notwendig die Welt mit ihren Augen zu sehen.

Empathie

**„Du solltest niemanden verurteilen, bevor
Du nicht eine Meile in seinen Schuhen
gegangen bist.“**

Empowerment

- Empowerment ist ein Prozess, durch den Menschen die Kontrolle über ihr Leben wiedererlangen.

Empowerment

- Empowerment ist eng mit dem ressourcenorientierten Ansatz verknüpft und wird als persönliche Stärke und Selbstwirksamkeit beschrieben, und Selbstbestimmung und Kontrolle über das eigene Leben.

Ressourcenorientierter Ansatz

- **Ressourcenorientierte Arbeit beginnt mit den Stärken, nicht mit den Schwächen.**
- Oder anders gesagt, unterscheiden wir zwischen Lösungsorientierung und Problemorientierung.

In einer Atmosphäre, die Recovery stärkt:

- werden Menschen, die Erfahrung mit psychischen Problemen haben, als Teil der Lösung gesehen, die eine wichtige Rolle bei der Förderung von Recovery übernehmen ...
- ... das führt zu einem stärkeren Selbstwertgefühl und zu Selbstbestimmung.

In einer Atmosphäre, die Recovery stärkt:

- werden Chancen für Wachstum, Lernen und persönliche Entwicklung gestärkt, weil die Menschen als ExpertInnen in eigener Sache anerkannt werden, die Ideen und Strategien zum gegenseitigen Nutzen einbringen.

In einer Atmosphäre, die Recovery stärkt:

- ... gibt es mehr Respekt untereinander.
- ... werden kleine Schritte und positive Risikobereitschaft als wichtig anerkannt.

In einer Atmosphäre, die Recovery stärkt:

- ... gibt es Beziehungen, die von Hoffnung und Glaube gekennzeichnet sind.
- ... werden die Erfahrungen der Menschen ernst genommen
- ... und werden diese Erfahrungen wertgeschätzt.

WIE KÖNNEN WIR DAS FÖRDERN?

Video – <https://www.youtube.com/watch?v=sJSLPv86QXo>

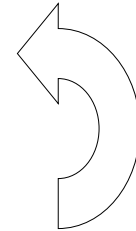
Wie können wir Kommunikation fördern?

- Kommunikation
 - Modell: Aktiver Dialog

Aktiver Dialog

Dem Gesprächspartner zuhören, wiederholen was sie/er gesagt hat und von sich selber sprechen!

- Person A – ICH-Aussage
- Person B – Wiederholt was sie/er gehört hat
- Person A – stimmt zu bzw. korrigiert
- Person B – gibt als Antwort ICH-Aussage
- Person A – Wiederholt was sie/er gehört hat
- Person B – stimmt zu bzw. korrigiert
- Person C – Achtet auf Wiederholung und ICH-Aussagen



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!