



# Konzept© Positiv Verändere Recovery orientierte Begleitung in der ambulanten Kind und Jugendpsychiatrie

„Es entsteht ein Übergang von „Bekämpfung der Krankheit“ hin zu „Förderung der Gesundheit“.

## **Inhalt**

- Einleitung
- Zielgruppe
- Recovery verstehen
- Die Bedeutung der Peerarbeit
- Interview Fachpersonen
- Interview Betroffener
- Interview Angehörige
- Die Rolle der Fachperson bei Recovery
- Haltung Positiv Verändere Recovey
- Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B.Rosenberg
- Quellenangaben

## **Einleitung**

In diesem Konzept wird der Recovery – Ansatz erläutert, der Einbezug der Peerarbeit bei Positiv Verändere vorgestellt und die Wichtigkeit der Recovery- orientierten Arbeitsweise in der ambulanten Kinder und Jugendpsychiatrie hervorgehoben.

Dieses Konzept richtet sich an alle Fachpersonen, Institutionen, Betroffene und Interessierte welche die Arbeit und die Haltung von Positiv Verändere und den damit verbundene Recovery Ansatz verstehen möchten.

## **Zielgruppe**

In der Kombination von Fachperson und Experten aus Erfahrungen begleiten und beraten wir Jugendliche und junge Erwachsene beiderlei Geschlechts, im Alter zwischen 14 bis 25 Jahren, die eine psychische Instabilität aufweisen oder sich in einer akuten persönlichen Krise befinden.

Oftmals begleiten wir junge Menschen, die in der Herkunftsfamilie oder im sozialen Umfeld verschiedene Gewaltformen wie physische und emotionale Vernachlässigung, Mobbing, sexueller Missbrauch, oder häusliche Gewalt erlebt haben. Wenn dies auf einen Menschen zutrifft, ist die Handlungsfähigkeit oft deutlich eingeschränkt und die Integration erschwert. Trotz allfälliger Therapie fehlt es oftmals im sozialen und beruflichen Lebensalltag an Empathie, Verständnis, Stabilität, Selbstvertrauen, Perspektiven und zielführenden Handlungsstrategien, was sich in verschiedenen Formen zeigen kann. Die Betroffenen möchten ihre Muster auflösen und nachhaltig positiv verändern. Um Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen sind Betroffene bereit persönliche Ziele zu setzen und regelmässig die eigenen Verhaltens- und Vorgehensweisen in Beratung zu reflektieren, Strategien zu erlernen und dadurch das eigene Verhalten anzupassen.

## **Recovery verstehen**

Der Recovery-Ansatz, der sich bewusst von der traditionellen Psychiatrie abgrenzt, nimmt für sich in Anspruch, eine paradigmatisch neue Perspektive in die Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen einzubringen. Recovery versteht sich als ein personenzentrierter, aktivierender Prozess, der psychisch kranke Menschen unterstützen soll, trotz vorhandenen Einschränkungen, ein hoffnungsvolles und sinnhaftes Leben zu führen.

(Quelle: Recovery praktisch, Schulungsunterlagen (2012), Sanatoriuim Kilchberg)

Der englische Begriff Recovery kann als Genesung, Wiederherstellung, Gesundung, Wiedererlangung von Gesundheit übersetzt werden.

Weitere Definitionen:

«Recovery ist eine gesundheitsorientierte und prozesshafte Einstellung, welche Hoffnung, Wissen, Selbstbestimmung, Lebenszufriedenheit und vermehrte Nutzung von Selbsthilfemöglichkeiten fördern will und damit auf die (subjektive) Lebensqualität trotz psychischer Krankheit zielt.»

(Ian Needham und Christoph Abderhalden - Pflegewissenschaftler in der CH, 2008).

«Recovery ist ein Prozess der Auseinandersetzung des Betroffenen mit seiner Erkrankung, der dazu führt, dass er trotz seiner psychischen Probleme in der Lage ist, ein zufriedenes, hoffnungsvolles und aktives Leben zu führen. Es ist mehr als die Bewältigung von Symptomen, auch bedeutet es nichtunbedingt vollständige „Heilung“, denn in den meisten Fällen besteht die Erkrankung bzw. Verletzlichkeit fort, der Betroffene führt aber trotzdem ein zufriedenes Leben. Es geht damit darum, den negativen Einfluss einer psychischen Erkrankung zu überwinden, obwohl sie weiterhin anhält. Recovery bedeutet die Veränderung einer Person durch die Erkrankung. Nicht: „Früher war ich gesund, zwischendurch war ich krank, jetzt bin ich wieder gesund.“ Sondern: „Mit mir ist etwas passiert, ich bin nicht mehr derselbe wie vor der Erkrankung.“ Betroffene machen durchaus die Erfahrung, durch die Erkrankung über sich hinauszuwachsen und ein neues Gefühl von Bedeutung.»

(Quelle: Anthony, 1993; Deegan, 1988)

In diesem Sinn vermittelt Recovery eine selbstbefähigende, hoffnungsvolle Botschaft, nach der Menschen mit anhaltenden psychischen Problemen trotz ihrer Symptome neue Möglichkeiten erhalten sollen, ein erfülltes und zufriedenstellendes Leben zu führen. Recovery setzt den eigenen Genesungsweg ins Zentrum des Prozesses und unterstützt den Menschen auf dem Weg zu einem selbstbestimmten Leben. Das eigene Gesundungspotenzial wird durch eine ressourcenorientierte Blickrichtung unterstützt.

## **Die Bedeutung der Peerarbeit**

Peers, sind Personen die durch die Erfahrung von psychischer Erschütterung, Lebenskrisen und Genesung ihr persönliches und reflektiertes Erleben zur Unterstützung von Betroffenen einsetzen um als „Expertinnen und Experten aus Erfahrung“ aktiv zu werden. Peers zeigen neue Wege auf und vermitteln Hoffnung, dass Genesung auch für Menschen mit einer psychischen Erkrankung möglich ist. Dank der Recovery Bewegung wird die Peer-Arbeit in der Schweiz schrittweise in die

Behandlung einbezogen und zunehmend als Berufsgruppe anerkannt. Menschen mit Krankheits- und Genesungserfahrungen können sich zum Ex-in (Experienced Involvement) Genesungsbegleiter qualifizieren lassen.

## **Interview zur Peearbeit**

### **Fachpersonen**

*Dr. rer. medic. Gianfranco Zuanobi, Pflegefachperson FH, Leiter Pflegeentwicklung, Recovery Beauftragter im Sanatorium Kilchberg, ZH.*

*Gianfranco Zuanobi hat zahlreiche Publikationen zum Thema Recovery veröffentlicht und ist Mitherausgeber der Fachzeitschrift „Psychiatrische Pflege“ und der Buchreihe „Better Care“.*

### **1. Wie können die Fachpersonen in Sanatorium Kilchberg vom Einbezug von Peers profitieren?**

Im Sanatorium Kilchberg arbeiten Peers seit mittlerweile über 10 Jahren in unterschiedlichen Bereichen und in unterschiedlichen Funktionen. Auch wenn zu Beginn vereinzelt Einwände zur Peearbeit geäussert wurden, war ein grosser Teil der Fachpersonen der neuen Berufsgruppe sehr offen zugetan. Fachpersonen profitieren von den Peermitarbeitenden auf verschiedener Weise: Persönliche Haltungen und Überzeugungen über Menschen mit einer psychischen Erkrankung können überprüft werden. So kann die Arbeit mit Patient\*innen in akutenpsychischen Krisen das allgemeine Bild einer Fachperson über betroffene Menschen stark prägen. Durch die Zusammenarbeit mit Peermitarbeitenden können solche Überzeugungen revidiert werden. Auch kann die Distanz zwischen Fachpersonen und Patient\*innen durch die Peermitarbeitende verringert werden; Peermitarbeitenden übernehmen die Funktion der «Brückenbauer\*innen» zwischen den Fachpersonen und den Patient\*innen. Des weiteren können Fachpersonen durch die Peermitarbeitenden an Erfahrungswissen dazugewinnen. So können auch Themen mit Peermitarbeitenden ausgetauscht werden, die man sich davor nicht getraut hatte direkt mit Patient\*innen zu besprechen.

### **2. In welchem Bereich werden Peers eingesetzt und welche Erfahrung machen Sie?**

Wie bereits erwähnt, arbeiten Peermitarbeitende in unterschiedlichen Bereichen und Funktionen. So sind sie in der direkten Begleitung von Patient\*innen aktiv, beteiligen oder leiten Gruppenangebote und engagieren sich als Dozent\*innen in der Aus- und Weiterbildung. Dabei haben wir mehrheitlich sehr gute Erfahrungen gemacht.

Mittlerweile ist die Peearbeit zu einem festen Bestandteil der Angebote im Sanatorium Kilchberg geworden.

### **3. Welchen Einfluss hat der Recovery Ansatz aus fachlicher Sicht auf den Verlaufsprozess der Klienten?**

Diese Frage lässt sich nicht so einfach beantworten. Es gibt enorm viele Faktoren, die den Verlaufsprozess beeinflussen. Auch scheint es enorm schwierig zu sein, mit wissenschaftlichen Verfahren, die Umsetzung des Recovery-Ansatzes direkt zu überprüfen. Allein schon die Frage, wie man eine psychiatrische Dienstleistung dahingehend einschätzt, ob sie recovery-orientiert ausgerichtet ist oder eben nicht, ist durchaus anspruchsvoll. Persönlich bin ich davon überzeugt, dass eine Organisation, die sich auf den Weg macht, seine Recovery-Orientierung zu fördern, näher an die Bedürfnisse der Nutzenden der Dienstleistungen und deren Angehörige herankommt und somit die Personenzentrierung als qualitatives Merkmal einer zeitgemässen Gesundheitseinrichtung entsprechen wird.

Die recovery-orientierte Arbeitsweise unterscheidet sich zur herkömmlichen dadurch, dass die Nutzenden als «Expert\*innen in eigener Sache» anerkannt werden und es darum geht, nicht für sie Probleme zu lösen, sondern gemeinsam nach Lösungen und Wegen zu suchen. Im Endeffekt geht es darum eine gute Arbeitsbeziehung zu etablieren, und wo dies eben gelingt, sind durchaus auch positive Effekte auf den Verlaufsprozess zu erwarten. Dafür gibt es reichlich wissenschaftliche Evidenz.

### **4. Welche Chancen, Risiken und Perspektiven im Einsatz von Peers in der ambulanten Kinder- und Jugendpsychiatrie sehen Sie?**

Ich denke, dass die Peearbeit genauso hilfreich bei Kindern und Jugendlichen im ambulanten psychiatrischen Bereich eingesetzt werden kann. Die Herausforderung liegt sicherlich darin, dass je Älter eine Peerfachperson wird, die Distanz zu den Kindern und Jugendlichen zunehmen kann und es schwerer sein wird, als «Peer» im eigentlichen Sinne auch wahrgenommen zu werden.

Dennoch denke ich, dass Kinder und Jugendliche sich angesprochen fühlen, wenn eine Peermitarbeitende vergleichbare Erfahrungen offenbaren kann, dies trotz Altersunterschiede.

## **Betroffener**

*Sven S. 07.08.2002 geboren, lebt zusammen mit seinen Eltern im Kanton Bern. Seit 2019 wird er von Positiv Verändere, mit Einbezug von Experten aus Erfahrung, begleitet. Erfahrungsexpertise: Ads im Kindesalter, Depression, Selbstverletzung, suizidales Verhalten, soziale Phobie. Klinikerfahrung in der Kind und Jugendpsychiatrie. Sven ist heute stabil und genesen. Er absolviert aktuell die Ausbildung zum EX\_IN Genesungsbegleiter, Akademie Allgäu, Ex-In Verein Deutschland und möchte in der Zukunft dank seinem persönlichen Erfahrungswissen beitragen.*

### **1. Wie hast du den Einbezug von Peers im ambulanten Setting erlebt?**

Es hat mir sehr geholfen mit jemandem zu reden der selber mit vielen Dingen zu kämpfen hatte. Dadurch habe ich mich sehr verstanden und nicht alleine gefühlt. Zu wissen, da hat es jemand bereits geschafft hat mir Hoffnung geschenkt und mich motiviert.

### **2. Wie sah die Unterstützung von Positiv Verändere Recovery in der Praxis aus und hast du dabei etwas besonders geschätzt?**

Es war eine Kombination aus Fachperson und Peer. Positiv Verändere kam zweimal pro Woche zu mir nach Hause. Der vertraute und sichere Ort hat dazu beigetragen, dass ich mich von Anfang an wohl gefühlt habe. Ich konnte viel offener sein und somit besser über meine Probleme sprechen.

Das Wissen von beiden und das Verständnis das ich bekommen habe, hat mir sehr bei meiner Genesung geholfen.

Ich hatte das Gefühl mir wurde wirklich zugehört und echtes Interesse entgegengebracht. Ich fühlte mich das erstmal im psychiatrischen Setting ernst genommen und verstanden.

### **3. Wie konntest Du durch die Begleitung von Positiv Verändere Recovery profitieren?**

Ich habe in dieser Zeit viel über mich selbst gelernt. Ich habe Strategien erlernt, die ich anwenden kann wenn ich mich mal nicht so gut fühle. Ich kann heute viel besser mit Stress umgehen.

### **4. Wo stehst Du heute und was hat sich positiv verändert?**

Mir geht es mittlerweile wieder super. Meine Denkweise ist nicht mehr negativ und ich kann mich auf die positiven Dinge im Leben konzentrieren.

## **Angehörige**

*Eltern des Betroffenen Sven, werden seit 2019 von Positiv Verändere begleitet.*

### **1. Wie konnte Positiv Verändere mit Einbezug von Peers das System entlasten?**

Für unseren Sohn war es sehr wichtig, dass er die Unterstützung zu Hause bekam, und nicht noch irgendwohin fahren musste. Das hat uns sehr entlastet, da keine Überredenskünste mehr nötig waren um zur Therapie zu fahren.

Mit dem Peer- System war sowohl eine Fachkraft wie auch eine Person mit ähnlichen Erfahrungen anwesend, was es unserem Sohn erleichtert hat sich zu öffnen. Von Anfang an volles Vertrauen, sowohl von unserem Sohn, wie auch von uns Eltern.

### **Wie haben Sie die Zusammenarbeit erlebt? Gab es Unterschiede zu dem vorherigen therapeutischen bzw. psychiatrischen Setting Ihres Sohnes?**

Die Beziehung zum Team war von Anfang an sehr familiär. Es war immer eine Beziehung auf einer Ebene, also wir wurden als Eltern stets ernst genommen und konnten jederzeit auf Unterstützung zählen.

### **2. Was hat aus Ihrer Sicht Ihren Sohn besonders unterstützt? Welchen Beitrag haben die Peers geleistet?**

Bei Positiv Verändere steht der Mensch im Zentrum und nicht nur die fachliche Diagnose.

Unser Sohn wurde immer ernst genommen und es wurde stets auf seine Bedürfnisse geachtet. Er lernte wieder an sich selber zu glauben.

Peers unterstützen zusätzlich mit ihren eigenen Erfahrungen, sind näher an den Problemen der Jugendlichen dran und können nachvollziehen um was es geht.

### **3. Was halten Sie als Angehörige vom Einbezug der Peerarbeit im ambulanten Bereich?**

Die Peers leisten einen sehr wichtigen Beitrag, weil sie durch ihre eigenen Erfahrungen viel Empathie und Verständnis mitbringen. Die Jugendlichen werden aufgefangen und unterstützt.

In der heutigen Zeit ist die Arbeit der Peers sehr wertvoll. Sie sind ein wichtiges Bindeglied zwischen der Fachperson und Jugendlichen.

## Die Rolle von Psychiatriefachleuten bei Recovery

Durch die verstärkte Betonung darauf, wie die Nutzenden ihre eigene Recovery-Reise gestalten können, befürchten Psychiatriefachleute möglicherweise, sie könnten an Einfluss verlieren. Dies ist jedoch nicht der Fall, auch wenn die auf Recovery ausgerichtete Praxis einen Rollenwechsel erfordert.

Die Herausforderung liegt darin, von der aktiven Rolle der Fachperson einen Schritt zurückzutreten und dem Betroffenen mit Geduld und Vertrauen entgegenzukommen. Zuversicht, Hoffnung und ein emphatisches Verhalten gehört zu den zentralen Schlüsselkomponenten.

In der Vergangenheit wurde die Tätigkeit von Psychiatriefachpersonen als ein «Tun für» Menschen, die Dienste nutzen, gesehen. Eine recovery-orientierte Versorgung legt jedoch Wert auf ein «Tun mit» den Menschen, die Dienste nutzen.

Die Herausforderung in der Recovery-orientierten Praxis liegt darin, «Seite an Seite zu sein», während die Nutzenden bei der Gestaltung ihrer eigenen Recovery-Reise die Führung übernehmen. Die Rolle der Fachperson verändert sich dadurch; sie wird zu einer «Begleitperson», einer «Ressourcenperson», die den Nutzenden Informationen und Unterstützung anbieten kann und sie – im Bewusstsein, dass dies zeitweise schwieriger sein mag – befähigt, ihre eigenen Ziele zu erkennen und die zur Erreichung nötigen Schritte zu unternehmen.

Der Begriff «Seite an Seite sein» kann im Widerspruch zu unseren menschlichen und professionellen Instinkten zu «helfen» oder «Probleme zu lösen» stehen. Dies gilt besonders dann, wenn jemand seelisches Leid erfährt. Von dieser aktiveren Rolle einen Schritt zurück zu treten, setzt Fertigkeit und Geduld voraus und verlangt von uns, Vertrauen in und Respekt für die Nutzenden zu haben, mit denen wir zusammenarbeiten. Nur wenn wir diesen Glauben an die Menschen, mit denen wir zusammenarbeiten, tatsächlich haben, können diese selbst wiederum Zuversicht in ihre eigenen Fähigkeiten entwickeln, die Zuversicht also, die Situationen zu bewältigen, in denen sie sich befinden.

Quelle: Recovery praktisch! Schulungsunterlagen 2012, Sanatorium Kilchberg

## Haltung

Unsere Haltung, auf welcher die Zusammenarbeit zwischen Fachpersonen, Peers und den Betroffenen aufbaut, basiert auf folgenden Leitsätzen:

- ✓ Wir gestalten die Beziehung zu den Betroffenen individuell und achten sie als eigenständige Persönlichkeiten
- ✓ Die Betroffenen sind Experten und Expertinnen ihrer Lebenssituation.
- ✓ Die Zusammenarbeit mit den Betroffenen und ihrem System gestalten wir umsichtig, aktiv und transparent
- ✓ Die Gefühle, Bedürfnisse und Möglichkeiten der Betroffenen stehen im Zentrum unseres Handelns
- ✓ Wir begegnen den Betroffenen wertfrei, unvoreingenommen, auf Augenhöhe und nehmen eine offene und reflektierende Haltung ein.
- ✓ Wir setzen auf die Ressourcen und Potenziale der Betroffenen
- ✓ Wir akzeptieren und wertschätzen jedes Individuum so wie es ist
- ✓ Wir nehmen den Betroffenen ernst und vertrauen in den Wahrheitsgehalt dessen, was der Betroffene sagt
- ✓ Wir vermitteln Hoffnung und glauben an den persönlichen Genesungsweg
- ✓ Wir unterstützen die Betroffenen beim Entwickeln eines positiven Selbstbildes
- ✓ Wir befähigen den Betroffenen die persönliche Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen
- ✓ Wir hören aktiv zu
- ✓ Wir machen Angebote zur Lösungsfindung anstatt Probleme zu lösen.
- ✓ Rückfälle und Rückschläge sehen wir als Teil des Genesungsprozesses
- ✓ „Fehler“ dürfen gemacht werden, diese erachten wir für wesentlich, um das Leben zu bewältigen.
- ✓ Wir setzen auf professionelle Beziehungsarbeit und achten dabei auf die Balance zwischen Nähe und Distanz durch einen reflektierten Umgang mit der eigenen Rolle.

Unsere positives Menschenbild sowie unsere persönliche offene Grundhaltung gegenüber dem Leben und dem Menschen stehen für uns im Fokus unseres Handelns. Der Recovery Ansatz sowie die Methode der Gewaltfreien Kommunikation sind Teil unserer Grundhaltung mit der wir den Menschen gegenüber treten.

## Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

«Wir betrachten unsere Art, zu sprechen, vielleicht nicht als «gewalttätig» dennoch führen unsere Worte oft zu Verletzung und Leid – bei uns selbst oder bei andern»  
(M.B. Rosenberg).

Marshall B. Rosenberg (1934-2015) war ein US-amerikanischer Psychologe. Er entwickelte das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation. Dieses soll Menschen ermöglichen, so miteinander umzugehen, dass der Kommunikationsfluss auf Grundlage wertschätzender Beziehung zu mehr Vertrauen und Freude am Leben führt. Die gewaltfreie Kommunikation kann als wertvolles Werkzeug zum Klären von Konflikten beitragen und schafft es den Zugang zu den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen wieder herzustellen. Im Kern geht es darum, Inhalte so zum Empfänger zu transportieren, dass der Andere sich wertschätzend verstanden fühlt und Empathie wahrnehmbar wird. Im Idealfall entsteht eine wertschätzende Beziehung, auf deren Basis eine intensivere Kommunikation und ein höheres Maß an Kreativität, Verständnis und Mitgefühl im Zusammenleben möglich werden.

Alle Mitarbeiter von Positiv Verändere werden in der Gewaltfreien Kommunikation geschult und nehmen an Weiterbildungen teil.

## Quellenangaben

Anthony, W.A. (1993) Recovery Mental Illness: The Guiding Vision of the Mental Health Service System in the 1990s. Psychosocial Rehabilitation Journal, 16 (4), 11-23.

<https://dieter-jenz.de/lc/10-inspirierende-zitate-von-marshall-rosenberg/>

Zugriffsdatum: 29.02.2021

[https://www.promentesana.ch/fileadmin/user\\_upload/Angebote/Recovery\\_und\\_Peer/Veroeffentlichungen\\_und\\_Berichte/Recovery\\_Anaeherung\\_Knuf.pdf](https://www.promentesana.ch/fileadmin/user_upload/Angebote/Recovery_und_Peer/Veroeffentlichungen_und_Berichte/Recovery_Anaeherung_Knuf.pdf)

Zugriffsdatum:01.02.2021

[https://www.sanatorium-kilchberg.ch/site/assets/files/1590/recovery\\_praktisch\\_2012.pdf](https://www.sanatorium-kilchberg.ch/site/assets/files/1590/recovery_praktisch_2012.pdf)

Zugriffsdatum: 29.01.2021

[https://www.sanatorium-kilchberg.ch/site/assets/files/1591/100wege\\_um\\_recovery\\_zu\\_unterstutzen.pdf](https://www.sanatorium-kilchberg.ch/site/assets/files/1591/100wege_um_recovery_zu_unterstutzen.pdf)

Zugriffsdatum: 01.02.2021