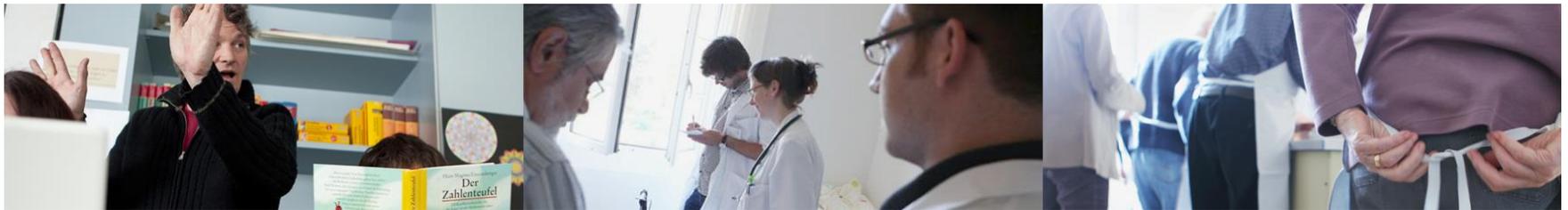


Gruppe Gesundheit und Wohlbefinden – ein Angebot von Betroffenen für Betroffene

Christian Burr, RN, MScN, Pflegeexperte und wiss. MA, Abteilung F&E Pflege der UPD Bern

Andréa Winter, Übersetzerin und Betroffenenvertreterin Ex-In, Abteilung F&E Pflege UPD Bern



Recovery

Zentrale Botschaften von Recovery

Gesundung ist auch bei schwerer psychischer Erkrankung möglich!

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

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.

Jeder Gesundungsweg ist anders! Verschiedene Menschen brauchen unterschiedlich viel Zeit für Gesundungsschritte. Jeder Mensch muss seinen eigenen Weg finden.

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

Recovery

Gesundung geschieht, auch wenn Symptome fortbestehen oder Krisen auftreten! Gesundung bedeutet nicht zwangsläufig vollkommene Symptom- und Krisenfreiheit. Krisen und Symptome werden aber seltener und sind weniger belastend.

Krankheit und Gesundung verändern den Menschen! Durch die Krankheit verändern sich die Betroffenen. Gesundung bedeutet nicht, wieder genau so zu sein wie vorher.

Gesundung ist mit, ohne oder trotz professioneller Hilfe möglich! Fachliche Unterstützung ist nur ein Faktor unter vielen, der Gesundung fördern kann.

Quelle: Dieter Gränicher und Pro Mente Sana, DVD „Wie die Seele gesundet – Recovery: acht Frauen und Männer erzählen“, 2007

Beschreibung Projekt

- **Wenig Recovery orientierte Konzepte** im deutschsprachigen Raum
- Kennen lernen des **Gezeiten Modells von P. & P. Barker-Buchanan** am Dreiländer Kongress 2007: Wunsch, auf der Station Recovery Konzepte einzuführen
- Weiterbildung an der Fachhochschule Bern: Erarbeitung eines über 20 Monate laufenden Projektes
- **Anstellung (10%) einer Betroffenenvertreterin**
- **Gemeinsames Erarbeiten der Gesprächsgruppe** „Gesundheit und Wohlbefinden“
- **Evaluation formativ und summativ** zu Beginn, in der Mitte und am Schluss des Projekts

Zum Inhalt und zum Ablauf der Gruppe:

- **keine Einschränkung bezüglich der Teilnahme** der PatientInnen oder Fachpersonen an dieser Gruppe
- **jede Teilnahme und jeder Beitrag hat seine Berechtigung und seinen Wert**, so kurz er auch sein mag, hat und s
- **es ist jeder Zeit möglich, in die Gruppe einzusteigen**. Die Module sind nicht so aufgebaut, dass eine chronologische Abfolge nötig ist.

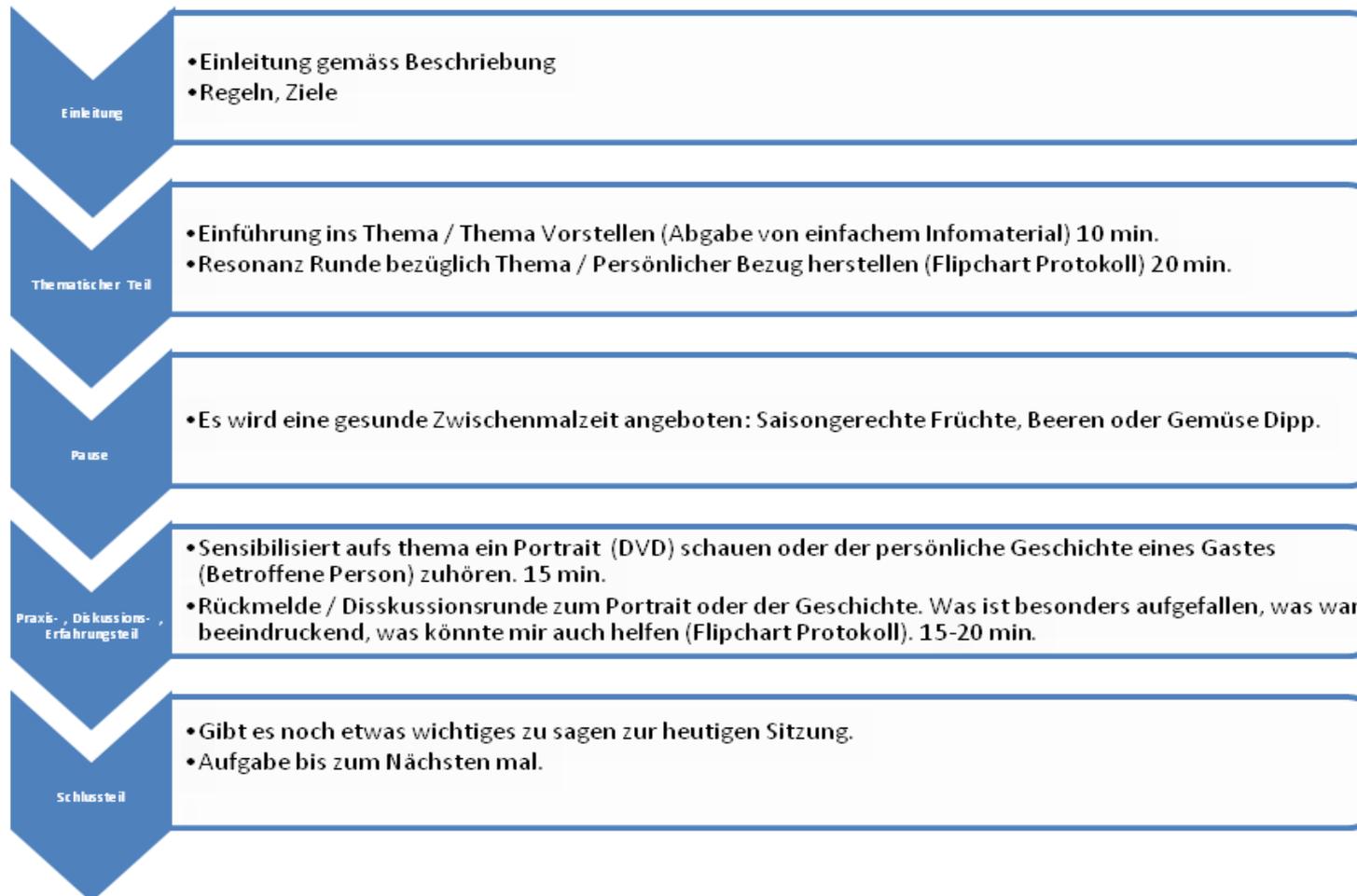
Zum Inhalt und zum Ablauf der Gruppe:

- **Alle haben Erfahrungen die helfen können, sich oder andere zu verstehen**, egal ob Betroffene oder professionell Tätige.
- **Von Fachpersonen wird verlangt, sich auf einer persönlichen Ebene einzulassen.**
- **Wir Leitende verstehen uns genauso als Lernende** wie die Teilnehmenden und streben eine Begegnung mit ihnen auf gleicher Augenhöhe an.

Die Themen

- **Die 10 Schritte zur psychischen Gesundheit**
- **Hoffnung**
- **Ziele und Träume**
- **Recovery Konzept**
- **Sinn, Sinnfindung und Spiritualität**
- **Salutogenese Modell**

Zum Inhalt und zum Ablauf der Gruppe:





Und nun wünschen wir Ihnen viel Spass bei der Teilnahme an der Gruppe „Gesundheit und Wohlbefinden“ zum Thema „Meine Ziele und Träume“!