

EIN RECOVERY-SELBSTMANAGEMENT-WERKZEUG

Das Leben wieder in den Griff bekommen

Nicole Duss

Julie Repper präsentierte auf dem Dreiländerkongress 2008 in Bern ein Recovery-Buch für Patienten. Das Buch liegt nun in deutscher Sprache vor und kann sowohl gekauft als auch umsonst aus dem Netz geladen werden. Andréa Winter ist seit Januar 2009 als Übersetzerin/Betroffenenvertreterin an der Pflegeforschungsabteilung der Universitären Psychiatrischen Dienste (UPD) angestellt. Sie hat das Buch ins Deutsche übertragen. Das Interview führte Nicole Duss.



Nicole Duss: *Es gibt heute schon viele Selbsthilfebücher. Warum also noch einen Ratgeber mehr?*

Andrea Winter: Ich habe schon sehr viele solche Bücher gelesen, aber im Vergleich dazu empfand ich dieses Werkzeug als etwas völlig Neues.

N. D.: *Was ist besonders daran?*

A. W.: Das Buch ist für Menschen in Krisen geschrieben worden, besonders für Menschen mit Psychose-Erfahrungen. Eine Autorin ist selber krisenerfahren und Nutzerin von psychiatrischen Diensten. Das spüren die Leser.

N. D.: *Worum geht es in dem Buch?*

A. W.: Es ist ein Werkzeug, wie Menschen mit Krisen umgehen können. Das Buch ist sicher in erster Linie für Menschen gedacht, die aufgrund von Psychosen psychiatrische Hilfe in Anspruch nehmen. Es wird aber auch die Analogie betont zu Personen, die nicht mit der Psychiatrie in Kontakt kommen. Konkret könnte man das Buch auch jemandem in die Hand drücken, der die Stelle verloren hat oder eine Scheidung durchmacht. Das Handbuch ist ein Werkzeug, um wieder klar denken zu können. Dabei spielt die Hoffnung eine zentrale Rolle.

N. D.: *Wie ist das Werkzeug aufgebaut?*

A. W.: „Das Leben wieder in den Griff bekommen“ besteht aus drei Teilen. Da ist erstens einmal das Hauptbuch, in Form ei-

ner Anleitung. Zweitens gehört dazu ein Arbeitsheft, der „persönliche Recovery-Plan“ und drittens eine „Vorausverfügung“. Das Hauptbuch ist in acht Teile gegliedert, die im Recovery-Plan persönlich herausgearbeitet werden und eine Vorausverfügung ermöglichen:

1. Einführung in die persönliche Recovery-Planung
2. Stabil bleiben
3. Umgang mit deinen Höhen und Tiefen
4. Wie es nach einer Krise weitergehen kann
5. Deine Ziele und Träume verfolgen
6. Ein grundlegender Problemlösungsansatz, um Schwierigkeiten bei deren Entstehen anzugehen
7. Selbsthilfe und von anderen Menschen mit ähnlichen Erfahrungen lernen
8. Eine „Vorausverfügung“ erarbeiten – entscheiden, was in einer Krise mit dir geschehen soll

N. D.: *Was für eine Grundhaltung zu psychiatrischen Erkrankungen steht dahinter?*

A. W.: Zentral ist, dass die Betroffenen wieder lernen, Selbstverantwortung zu übernehmen. Ich zitiere eine Aussage aus dem Buch von Patricia Deegan, einer Leitfigur der Recovery-Bewegung: „Recovery bedeutet, im Führersitz meines Lebens zu sitzen!“

N. D.: *Welche Aspekte von Recovery und Empowerment werden betont?*

A. W.: In der Recovery-Philosophie ist die Hoffnung von großer Bedeutung. Das ist in der Psychiatrie nicht selbstverständlich. Lange Zeit lag der Fokus bei Krankheiten wie Schizophrenien, bipolaren Störungen oder Depressionen auf der Chronizität. Was nicht weiter verwundert, denn die Psychiatriefachkräfte sahen ja auch immer nur die Menschen, denen es schlecht ging. Eine Depression ist kein einfaches Krankheitsbild, aber es gibt Leute, die erkranken nur einmalig. Andere wiederum mehrmals. Aber es gibt immer Hoffnung. Wenn man die Hoffnung aufgibt, dann geht es nur noch bergab. Das deutsche Schlagwort zu Empowerment ist die „Selbstbefähigung“. Sie steht im Gegensatz zur erlernten Hilflosigkeit, wo einem alles abgenommen wird und man sich nichts mehr zutraut. Ich habe selber 20 Jahre Psychiatrieerfahrung und ich habe gemerkt, wie ausschlaggebend dabei auch die Information ist. Dass man weiß, was abläuft. Als Beispiel möchte ich das Stimmungsbarometer im persönlichen Recovery-Plan hervorheben. Dort werden mithilfe eines simplen Ampelsystems die Stimmungsfacetten von Manie bis Depression dargestellt. Die betroffene Person lernt, sich einzuschätzen und Krisen vorzeitig aufzufangen.

N. D.: *Was will man mit diesem Handbuch erreichen?*

A. W.: Da ist sicher einmal die oben genannte Selbstbefähigung. Wichtig ist viel-

leicht auch die Haltung, dass ein Klinikaufenthalt kein Weltuntergang ist. Ich selber war immer am Boden zerstört, wenn es jeweils wieder soweit kam. Eine betroffene Person, die das Handbuch in dieser Situation in die Hand bekommt, findet dadurch neue Hoffnung.

N. D.: Was ist die Funktion der zwei Broschüren, die zum Buch gehören?

A. W.: Beim persönlichen Recovery-Plan geht es um die Umsetzung der Anleitung. Besonders gut gefällt mir darin der Teil: „Verfolgen meiner Träume und Ziele“. Man soll und darf sich wieder etwas zutrauen. Es geht nicht um irgendwelche abgehobenen Ziele wie Filmschauspielerin oder Millionär zu werden. Stattdessen sind es die schlichten und bodenständigen Dinge, wie z. B. sich im Sport zu verwirklichen, beruflich wieder Fuß zu fassen – überhaupt wieder zu sehen, was eigentlich alles möglich ist! Ebenfalls zum Package gehört die Vorausverfügung. Früher sprach man von einer Patientenverfügung oder von einer Behandlungsvereinbarung. Juristisch ist die Vorausverfügung nach wie vor nicht zwingend, aber man kann sie durchaus verbindlich machen. Es ist ein Prozess, diese Vorausverfügung auszufüllen und am besten beginnt man damit bereits in der aktuellen Krise. Wie soll die Hilfe bei einer Wiedererkrankung ablaufen? Nur wenn die Vorausverfügung sorgfältig ausgefüllt wurde, kann sie auch genutzt werden. Dazu gehört, dass darin festgehalten wird, wann, mit wem und in welchem Zustand die Verfügung erarbeitet wurde. Inklusive Unterschriften von Menschen, die das Dokument bezeugen. Die Vorausverfügung soll anschließend kopiert und an alle wichtigen Unterstützer/-innen abgegeben werden. In der Genesung besteht die Gefahr, so eine Broschüre für überflüssig zu halten. Daher macht es Sinn, mit dem Handbuch so früh wie möglich zu beginnen. In England ist man sehr pragmatisch und verteilt das Buch bereits auf Akutabteilungen, wo die Patienten/-innen ganz klar noch nicht stabil sind. Trotzdem sollen sie versuchen auszufüllen, was in ihren Möglichkeiten liegt. Damit ist nicht gemeint, dass man sich überfordern und völlig darin verlieren soll. Es empfiehlt sich, schrittweise vorgehen und immer wieder Pausen machen. Sonst ist es zu aufwühlend.

N. D.: Ist die Sprache des Handbuchs leicht verständlich?

A. W.: Für mich als Übersetzerin war es eine große Herausforderung, in einem ansprechenden und klaren Deutsch zu schreiben. In einer Krise ist man nicht in der Lage, Fachaufsätze zu lesen. Es ist schon eine Leistung, wenn man simple Dinge versteht.

N. D.: Kann es unterschiedlich sein, welches Kapitel im Handbuch man zuerst in Angriff nimmt?

A. W.: Niemand sagt, die Teile müssten chronologisch befolgt werden. Die betroffene Person kann ganz nach den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen gehen. Wichtig ist einzig, so rasch wie möglich anzufangen.

N. D.: Wo sehen Sie die Einsatzmöglichkeiten des Handbuchs in psychiatrischen Kliniken?

A. W.: Die Einsatzmöglichkeiten sind sehr vielfältig. Ich kann als Beispiel meine Reise nach Nottingham/UK nennen. Dort konnte ich eine Woche lang Julie Repper begleiten. Sie ist die Ansprechperson für Recovery im Gebiet Nottinghamshire. Das ist ein großes Einzugsgebiet, ungefähr vergleichbar mit dem Kanton Bern. Sie bildet Fachleute aus in diversen Bereichen der Anwendung des Werkzeugs. Ich habe bei meinem Besuch gesehen, wie auf einer Akutabteilung damit gearbeitet wurde. Sozialarbeitende nutzten es mit ihren Klienten/-innen und auch in einer Wohneinrichtung wurde das Handbuch verwendet. In England wird das vom staatlichen Gesundheitsdienst gedruckte Handbuch kostenlos an die Nutzer/-innen verteilt.

N. D.: Wie und wo kann die Pflege die Betroffenen beim Durcharbeiten unterstützen?

A. W.: Ich habe in England erlebt, wie Julie Repper dem Betreuungsteam eines Langzeitwohnheims das Buch vorgestellt hat. Das Buch ist selbstredend. Man kann es aber nicht vermitteln, ohne es nicht selbst gelesen zu haben. Die Rolle der Pflege besteht im Lehren, Vermitteln und Begleiten. Vielleicht kann das Handbuch eines Tages im Rahmen der Psychoedukation eingesetzt werden? Sinnvoll ist eine Einführung ins Arbeitsheft oder Tipps beim Ausfüllen. Wiedererkrankungen können dadurch nicht ausgeschlossen werden. Die Pflege

soll den betroffenen Personen Interesse signalisieren und regelmäßig nachfragen, wo sie in der Arbeit mit dem Leitfaden stehen.

N. D.: Inwiefern erleichtert das Handbuch die Arbeit der Pflege?

A. W.: Sehr, ich verspreche mir viel davon. Dieses Recovery-Werkzeug ist ressourcenorientiert und fördert die Selbstverantwortung und Eigenständigkeit der Betroffenen.

N. D.: Als Hinweis an die Pflege: Wo könnten Schwierigkeiten auftauchen?

A. W.: Dieses Werkzeug ist keine Zauberkur. Das Package durcharbeiten ist ganz klar anspruchsvoll und anstrengend. Es kann etwas auslösen. Aber wirkliche Gefahren sehe ich nicht. Wie gesagt: Das Buch ist ein Werkzeug und mit gutem Willen und Engagement kann man viel daraus machen.

N. D.: Wie lange gibt es das Buch in England schon?

A. W.: „Taking back control“ wurde zuerst im Jahr 2007 in London gedruckt.

N. D.: Wie sind die Erfahrungen in England mit dem Handbuch?

A. W.: Das Buch wurde mit viel Begeisterung aufgenommen. Es ist das erste Mal, dass Menschen in einer Krise einen eigenen Recovery-Plan zur Hand haben.

N. D.: Sie sind Übersetzerin und zugleich Psychiatrieerfahrene: Was sind Ihre persönlichen Erfahrungen mit dem Handbuch?

A. W.: Nur gute! Das Package wurde am letztjährigen Dreiländerkongress vorgestellt und überzeugte mich. Ich kann es wärmstens empfehlen. Es besticht durch seine einfache Sprache und wirksamen Strategien. Ich habe z. B. kürzlich selber einen im Buch erklärten Problemlösungsansatz ausprobiert und war begeistert vom Resultat. Das Konzept ist nicht abgehoben, sondern fundiert.

N. D.: Wer steht hinter dem Buch? Wer sind die Autoren?

A. W.: Ich kenne sie nicht persönlich. Rachel Perkins ist eine Psychiatrieerfahrene und hat eine wichtige Position in der Qualitätssicherung inne. Miles Rinaldi ist im Großraum London die Ansprechperson für Recovery und zuständig für soziale Integration.

N. D.: Was sagen Sie zu der Behauptung, das Selbsthilfebuch sei viel zu simpel aufgebaut und es sei gefährlich, den Genesungsprozess dermaßen zu vereinfachen?

A. W.: Ich bin damit nicht einverstanden. Nur weil man x-Wiedererkrankungen hat, was bei mir auch der Fall war, heißt das nicht, dass es im Grunde genommen nicht eine einfache Sache wäre. Vielleicht ist das ja gerade die Kunst, die Komplexität einer Krise so verständlich zu vermitteln. Es ist eine schöne Tendenz der heutigen Zeit, zu entdecken, dass eigentlich die Menschen, die schon x-Krisen durchlebt haben, die wahren Experten sind.

N. D.: Wer dieses Buch liest, erarbeitet sich selber einen Recovery-Plan: Bedeutet dies, dass keine Fachpersonen mehr gebraucht werden?

A. W.: Nein, so einfach ist das nicht. Es geht nicht darum, die Psychiatrie abzuschaffen und die Fachleute braucht es, damit die Betroffenen überhaupt an dieses Recovery-Selbstmanagement-Werkzeug gelangen.

N. D.: Kann es nicht gefährlich sein, dass eine betroffene Person das Buch liest, sich selber überschätzt und plötzlich keine Hilfe mehr annehmen will?

A. W.: Klar kann das vorkommen. Aber eigentlich ist das ja eine gute Sache. Lieber so als umgekehrt.

N. D.: Übt das Handbuch Druck auf die Betroffenen aus, dass sie jetzt mit dieser Anleitung alleine klarkommen müssen?

A. W.: Nein. Im Buch werden auch Medikamente und Therapien als ergänzende Unterstützung in einer Krise mit einbezogen.

N. D.: Wo sind die Grenzen der Wirksamkeit dieses Buches?

A. W.: Im Englischen gibt es ein Sprichwort: „The sky is the limit.“ Viel kann möglich werden, wenn ich am Ball bleibe und immer wieder Hoffnung schöpfe.

N. D.: Worin sehen Sie das Potenzial des Buches?

A. W.: Im Buch steckt viel Selbstbefähigung: Eigenmacht in einem guten Sinne. Die betroffene Person verfügt wieder über Macht zu handeln und wird befähigt, dass sie sich der Erkrankung nicht mehr so ausgeliefert fühlt. Im Buch steht nirgends: Arbeiten Sie das Buch durch und dann sind Sie gesund! Stattdessen geht es um einen

Lernprozess und das Durchschauen der Zusammenhänge.

N. D.: Wer steht hinter der Umsetzung des Projekts?

A. W.: Die Herausgabe der deutschen Übersetzung wurde durch die großzügige Unterstützung von drei Mitveranstaltern des Dreiländerkongresses ermöglicht, den Universitären Psychiatrischen Diensten (UPD) in Bern, der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Bethel/Bielefeld und dem Sozialmedizinischen Zentrum Baumgartner Höhe in Wien. Meine Mit-Herausgeber der deutschen Fassung sind Christoph Abderhalden (Bern), Michael Schulz (Bielefeld) und Harald Stefan (Wien).

N. D.: Wie sah der Zeitrahmen aus?

A. W.: Ich bin seit Januar 2009 an den UPD Bern als Übersetzerin/Betroffenenvertreterin angestellt. Zu diesem Zeitpunkt begann ich mit dem Übersetzen. Beim Dreiländerkongress in Wien am 19. und 20. November 2009 wurde das Handbuch vorgestellt.

N. D.: Wie haben Sie Ihre erste Buchübersetzung erlebt?

A. W.: Ich dachte mir, da ich über ein Übersetzer-Diplom verfüge, wird mir das Übersetzen leicht fallen und die Betroffenenvertretung fordert mich heraus. Lustigerweise war es genau umgekehrt. Ich stellte fest: Ich bin gerne Übersetzerin, aber es ist eine sehr anspruchsvolle Arbeit, die viel Ruhe, Zeit und Disziplin erfordert. Unerlässlich war die Zusammenarbeit mit anderen.

Acht tolle Menschen haben die Übersetzung gelesen und redigiert. Ein großer Dank geht an meine Mutter, meinen besten Übersetzer-Freund, engagierte Psychiatrie-

erfahrene und meine Patin von der Übersetzer-Vereinigung. Ich fühlte mich von allen Seiten sehr unterstützt. Die deutsche Fassung wurde sorgfältig für die hiesigen Begebenheiten bearbeitet. Klar war ich mich manchmal überfordert, aber in der Pflegeforschung waren alle sehr hilfsbereit. Über einen Kollegen in der Pflegeforschung fanden wir sogar noch einen Sprachlehrer/Übersetzer, der das Manuskript an einem Ferientag editierte. Sie sehen, es steckt viel Herzblut im Projekt. Ich investierte neben meinen anderen Peer-Tätigkeiten mehr als ein halbes Jahr ins Handbuch.

N. D.: Im November 2009 erschien nun also „Das Leben wieder in den Griff bekommen“. Wann ist es wo erhältlich?

A. W.: Es gibt einen Link im Internet, von wo aus man das Buch kostenlos herunterladen kann. Zudem ist das Buch in gebundener Fassung für 14 Euro bzw. 20 Schweizer Franken erhältlich.



Rachel Perkins/Miles Rinaldi:

Patientenhandbuch: Das Leben wieder in den Griff bekommen

Deutsche Übersetzung und Bearbeitung: Andréa Winter, Bern.

ISBN-13 978-3-033-02194-5

Herausgeber der deutschen Ausgabe: Christoph Abderhalden, Bern; Michael Schulz, Bielefeld; Harald Stefan, Wien; Andréa Winter, Bern

Verlag und Bezugsquelle: Universitäre Psychiatrische Dienste (UPD) Bern,

Abteilung Forschung/Entwicklung,

Pflege und Pädagogik,

Bolligenstrasse 111,

CH-3000 Bern 60, Schweiz

(E-Mail: andrea.winter@gef.be.ch)

Preis: CHF 20,- bzw. Euro 14,-

„Das Leben wieder in den Griff bekommen“ besteht aus einer Plastikmappe mit dem Handbuch (132 Seiten) sowie zwei Broschüren (Persönlicher Recovery-Plan, 40 Seiten) und Vorausverfügung (20 Seiten). Pdf-Versionen können heruntergeladen werden von der Seite

<http://www.pflege-in-der-psychiatrie.eu/html/recovery.html>

Bibliografie

DOI 10.1055/s-0030-1248643

Psych Pflege 2010; 16: 21-23

© Georg Thieme Verlag KG

Stuttgart · New York · ISSN 0949-1619