

Was ist eigentlich Gesundheit?

1

□ **Die Definition von „Gesundheit“ aus der WHO-Verfassung,** (Originaltext [WHO, 1984](#)) Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und daher weit mehr als die bloße Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen.

Quelle: www.api.or.at/akis/texte/001/defwho.htm

Definitionen von Gesundheit

2

□ „Gesundheit ist ein Zustand optimaler Leistungsfähigkeit eines Individuums, für die wirksame Erfüllung der Rollen und Aufgaben, für die es sozialisiert worden ist.“

(Talcott Parsons, Soziologe)

□ „Gesundheit ist dasjenige Maß an Krankheit, das es mir noch erlaubt, meinen wesentlichen Beschäftigungen nachzugehen.“

(Friedrich Nietzsche)

Gesund oder krank?

3

- Was gesund oder krank ist, wird bestimmt vom Beobachter und dessen Perspektive.
- Für die Extremsportlerin ist der Übergewichtige nicht gesund. – Umgekehrt kann dies auch der Fall sein.
- Diese Beobachtungen konzentrieren sich allein auf Symptome bzw. Einschränkungen (körperliche, psychische, soziale).

Seelische Gesundheit (I)

4

- Seelische Gesundheit ist nicht allein auf den Bereich Psychiatrie bezogen, sondern für alle Mitglieder der Gesellschaft von großer Bedeutung.
- Die Frage nach seelischer Gesundheit ist Teil des täglichen Lebens, unserer privaten und sozialen Aktivitäten.
- Es kann positiv als Maß für unser Verständnis von uns selbst und unserer persönlichen Entwicklung angesehen werden.

Seelische Gesundheit (II)

5

- Gesundheit hängt von der gesellschaftlichen und persönlichen Bewertung ab
- Was ist dein persönliches Verständnis von seelischer Gesundheit und Wohlbefinden?

Pathogenese versus Salutogenese

6

Gesundheit

Krankheit

X

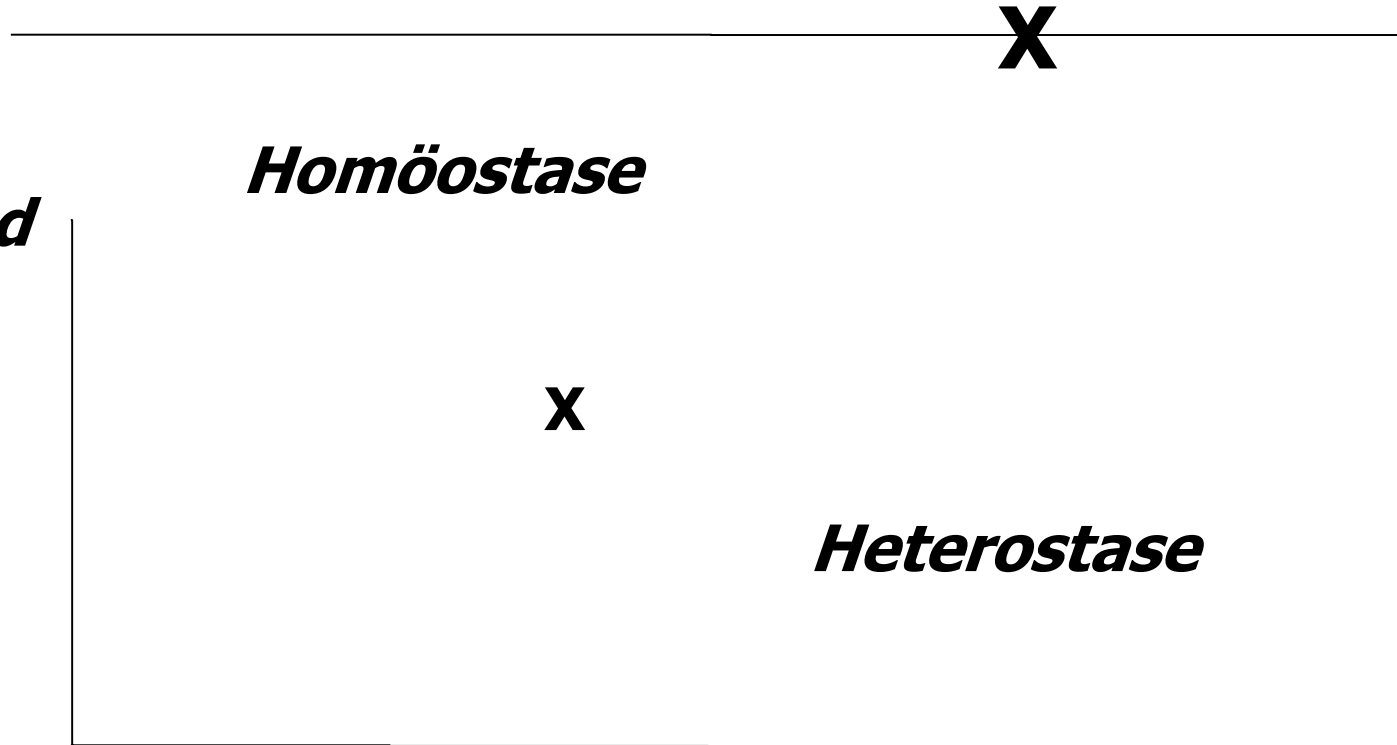
Gesund

Homöostase

X

Heterostase

Krank



Recovery-Ansatzes

7

Aus dem angloamerikanischen Raum

Psychiatrie Erfahrene sind Initiatoren
durch Erforschung der eigenen Erfahrung

Verstärkte Forschung zwischen Fachleuten
mit und ohne Psychiatrieerfahrung

Unsere Arbeitsdefinition

8

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 selbstbestimmtes, aktives Leben zu führen.“

n Anlehnung an die Erfahrene Patricia Deegan
und den Soziologen William Anthony aus den USA, sowie der
Menschenrechtskonvention

APK Tagung Oktober 2020 Werner Holtmann/Horst Harich

Recovery

9

Ist mehr als die Bewältigung von Symptomen

Bedeutet nicht unbedingt die vollständige
Heilung

Kann die Veränderung eines Menschen durch
die Erkrankung bedeuten

Kann sich entwickeln, mit ohne oder trotz
Psychiatrie

Bezieht das Umfeld mit ein

Grundannahme von Recovery

10

Jeder Mensch trägt das Potential von
Genesung in sich

Jede Person kann Verantwortung übernehmen
und an allen Entscheidungen die ihn/sie
betreffen beteiligt sein

Genesung ist eine individuelle Reise und ein
Prozess

Achtsamkeit als Voraussetzung

11

Form der Aufmerksamkeit im Verbindung mit einem besonderen Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand

Der Fokus liegt auf dem „ich im hier und jetzt“

Historisch betrachtet ist „Achtsamkeit“ vor allem in der buddhistischen Lehre und Meditationspraxis zu finden.

Recovery fördernde Faktoren

12

Hoffnung

Bedeutung und Sinn

Potenzial zur Veränderung

Kontrolle

Aktive Teilnahme

Ganzheitlicher Ansatz und soziale Einbeziehung

Umwelt

Optimistischer und realistischer Ansatz

Neubewertung der Risiken

Ausgangsfrage?

13

„Auf meinem Weg zur Genesung – welche Faktoren, haben mir dabei geholfen einen neuen Umgang mit meiner Erkrankung zu finden bzw. einen solchen anzustreben?“

Die persönliche Geschichte

14

er persönlichen Geschichte zu zuhören vermindert häufig das individuelle Leid.

ie Bedeutung und auch den Sinn einer Krise zu erkennen, kann die Last der Verwirrung und Hoffnungslosigkeit verändern oder reduzieren.

Der Erschütterung einen Sinn geben

APK Tagung Oktober 2020 Werner Holtmann/Horst Harich

Eine Reise als Selbstverwirklichung

15

st eine bei der Menschen, die eine seelische Erschütterung durchleben (mit Unterstützung) in der Lage sind:

- Probleme zu erkennen und mit Ihnen umzugehen
- Positives in ihrem Leben zu erkennen
- Ihre Stärken (wieder-) zu entdecken
- Kontrolle zu gewinnen, um Balance her zustellen
- Für die Zukunft zu planen

Recovery als „Heldenreise“

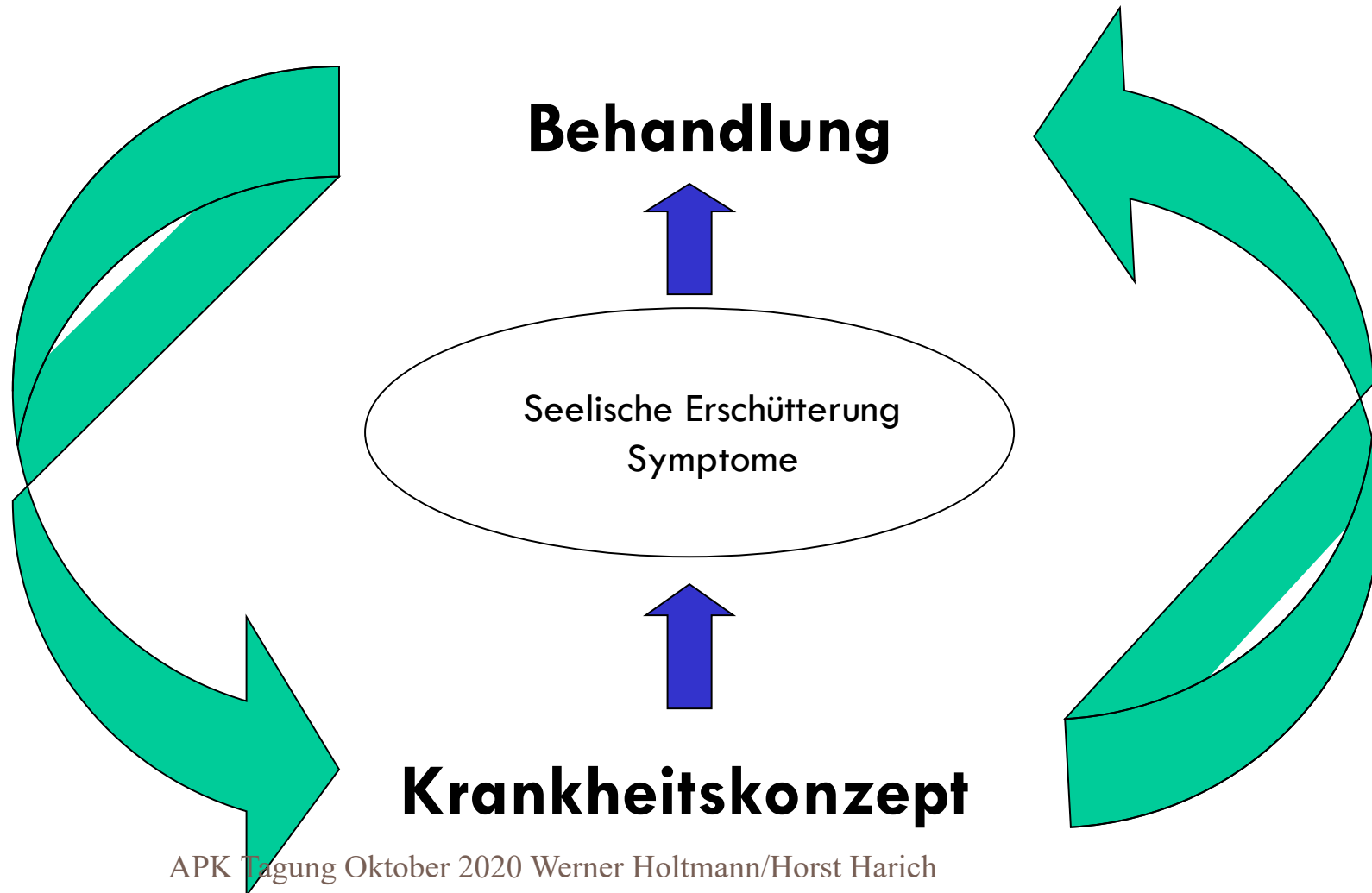
...die Entwicklung des Menschen durch Erfahrungen der Reise

16

- **Der Ruf** Lebenspunkte die Veränderungswünsche auslösen
- **Der Mentor** Begleitung und Glaube an den Reisenden
- **Die Schwelle** Wendepunkt / Entscheidungsfassung / Zielsetzung
- **Der Weg** Neudefinition des Selbst / Zugang zu unseren Stärken / neuen Umgang finden
- **Die Rückkehr** Experte werden, seiner psychischen Gesundheit und seines Wohlbefindens

Erklärung und Behandlung

17



Behandlungsplanung

18

Wo sucht ihr nach Hilfe?

Wie sucht ihr nach Hilfe?

Welchen Kriterien sind ausschlaggebend?

Recovery / Ideenbörse

19

Wo liegen eure Interessen?

Was hat euch bisher gefehlt?

Entwickelt eine Recovery Institution

Plant eine Recovery Reise

Kleingruppen

Plenum

Salutogenese

20

Salutogenese beschäftigt sich unter anderem mit meiner positiven Einstellung zur Gesundheit

Salutogenese - Grundannahmen

21

- Gesundheit und Krankheit bilden ein Kontinuum; d.h., sie sind miteinander verwoben.
- Leben bedeutet Heterostase.
- Stressoren lassen sich nicht meiden.

Bewältigungskompetenz und Ressourcen sind Grundlagen für den Umgang mit Stress und der eigenen Gesundheit.

Persönliche Einstellungen/Haltungen spielen häufig eine Rolle.

Sense of Coherence (Kohärenzgefühl)

22

- **Verstehbarkeit**
- **Handhabbarkeit**
- **Sinnhaftigkeit / Bedeutsamkeit**

Kohärenzgefühl / Aufgabe

23

□ **Verstehbarkeit**

(z.B. „Wie kann ich das, was mir widerfuhr, in meine Biografie einordnen?“)

Welches Wissen hilft mir, gesund zu bleiben?

□ **Handhabbarkeit**

(„Was hilft mir, mich mit meinen Erfahrungen zu versöhnen?“)

Welche konkreten Bewältigungsstrategien habe/kenne ich?

□ **Sinnhaftigkeit**

(„Welche mir bedeutsamen Ideen, Wesen oder Tätigkeiten habe ich?“)

Was gibt meinem Leben einen Sinn?

13.10.2020

Wortbedeutung Resilienz

25

(von lateinisch *resilire* = „zurückspringen, abprallen“,
deutsch etwa *Widerstandsfähigkeit*)

beschreibt die Toleranz eines Systems gegenüber Störungen.

Folgende Gedanken liegen dem Resilienz – Konzept zu Grunde:

26

- Systeme müssen von innen oder außen kommende Störungen ihres Zustandes ausgleichen oder auf jeden Fall aushalten / ertragen, ohne das das System zusammenbricht
- Vorausgehend, das Leben hatte einen gewissen Grad der Zufriedenheit, dann ist auch der Wunsch nach Ausgleich da, bei einer Störung.
(Selbstbewusstsein) oder / und
- es gibt genügend innere Stabilität, damit das System bei Störungen nicht zusammenbricht

Resilienz – Säulen

27

Das „Resilienzkonzept“ umfasst sechs Säulen:

- Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- Übernahme von Verantwortung/Opferrolle?!
- Netzwerkorientierung
- Zukunftsplanung

Resilienz – Fähigkeiten

28

- Problemlösefähigkeiten,
- Sozialkompetenz (Kontaktfähigkeit, soziale Perspektivenübernahme und Empathie),
- die Fähigkeit zur Selbstregulation,
- ein aktives und flexibles Bewältigungsverhalten (z.B. die Fähigkeit, sich aktiv Hilfe zu holen oder sich von einer dysfunktionalen Situation innerlich zu distanzieren),
- eine optimistische, zuversichtliche Lebenseinstellung,
- ein hohes Selbstwertgefühl sowie Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten und
- Selbstwirksamkeitsüberzeugungen (Werner 2000).

Resilienz

29

- stabile, emotional-positive Beziehung
- positive Rollenmodelle, d.h. Vorbilder für aktives, konstruktives Problemlösen
- positive Peer-Kontakte und Freundschaftsbeziehungen
- (Vorstellungen)