

URL: <http://www.swp.de/2854823>

Autor: BENEDIKT WIEDEMANN, 20.10.2014

Hoffnung auf Heilung machen

GÖPPINGEN: Auf große Resonanz ist am Freitag das Treffen zum 22. Tag der seelischen Gesundheit gestoßen. Es gab einen Expertenvortrag und vielfältige Workshops.



Andreas Knuf hat den Recovery-Ansatz erläutert. Fotograf: Benedikt Wiedemann

Der Tag der seelischen Gesundheit, der 1992 ins Leben gerufen wurde, war in Göppingen der Anlass für eine Veranstaltung unter dem Motto "Das Leben als Balance-Akt". Veranstalter des Angebots waren die im sozialen Bereich engagierten Vereine Viadukt und Lebenshilfe. Mehr als 100 Interessierte kamen zu der Veranstaltung ins Haus der Volkshochschule. Anwesend waren Betroffene und ihre Angehörigen sowie Vertreter der entsprechenden Berufsgruppen.

Der Vorsitzende von Viadukt, Gerhard Kolb hat am Freitag die Veranstaltung eröffnet und fasste das Vortragsthema "Recovery - Gesundheitswege" prägnant zusammen: Es stehe nicht die Symptombehandlung im Vordergrund, sondern Zufriedenheit, Autonomie und Subjektivität. Ziel des Ansatzes zur Hilfe von schwerwiegend psychisch erkrankten Menschen sei, trotz Einschränkungen durch die Erkrankung, ein zufriedenes, hoffnungsvolles und aktives Leben zu führen.

Der anschließende Vortrag von Andreas Knuf veranschaulichte dieses Prinzip. Der Psychotherapeut und Buchautor schilderte zunächst die Anfänge des Recovery-Ansatzes vor 30 Jahren als Selbsthilfebewegung in

den USA. Deren Weg begann mit Aufklärungsarbeit, die auch heute noch ihre Bedeutung hat. Konkret heißt das, psychologische Berufsgruppen von der inflationären Nutzung pessimistischer Prognosen abzubringen, den Betroffenen und Angehörigen Mut zur Hoffnung auf Heilung zu machen und die Öffentlichkeit besonders auch über schwerwiegende und chronische psychische Erkrankungen wie Schizophrenie, Psychose und schweren Borderline-Störungen zu informieren.

Im Einklang mit dem Charakter von Recovery als einer Bewältigungsstrategie, zeigt sich die moderne Definition von Gesundheit nicht als Abwesenheit von psychischen Problemen und Krankheiten, sondern als Fähigkeit mit solchen Unwägbarkeiten umgehen zu können. Deutlich wurde jedoch ebenso, dass psychische Erkrankungen auch heute noch häufig stigmatisiert und verschwiegen werden. Viele Wortmeldungen aus dem Publikum zeigten das Interesse am Thema und sorgten für einen starken Informationsaustausch.

Im Anschluss an den Vortrag verteilte sich das Publikum auf insgesamt acht verschiedene Workshops, in denen hilfreiche Techniken im Einklang mit dem Recovery-Ansatz präsentiert wurden. Dieses praktisch orientierte Angebot beinhaltete beispielsweise progressive Muskelentspannung, positive Selbstansprache, Stressbewältigung, Achtsamkeitsübungen und Selbstmanagement.

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit schriftlicher Genehmigung

Copyright by SÜDWEST PRESSE Online-Dienste GmbH - Frauenstrasse 77 - 89073 Ulm