

**BASISWISSEN :**



# Empowerment und Recovery

Andreas Knuf

Psychiatrie Verlag

stellt in konzentrierter Form zentrale Themen der psychiatrischen Arbeit dar. Die Reihe vermittelt nicht nur theoretische Grundlagen, sondern gibt praktische Tipps für den Umgang mit bestimmten Klientengruppen sowie für spezielle Berufsfelder und Themenbereiche.

## MERKE

Eine ressourcenorientierte Arbeit zeigt sich auf drei Ebenen: Die *Haltung* der Fachpersonen ist ressourcenorientiert. Sie setzen *Methoden* ein, um den Klienten dabei zu helfen, ihre Ressourcen wahrzunehmen und zu nutzen. Und sie schaffen in ihren Institutionen eine *Atmosphäre*, in der Wachstum der Betroffenen möglich wird. **Seite 38**

## MERKE

Auch Selbstbestimmung will gelernt sein. Selbstbestimmungsfähigkeit erwerben Menschen vor allem durch Lernerfahrungen. Dazu ist es erforderlich, dass professionell Tätige ihren Klienten das Recht auf Irrtum und Risiko zugestehen. **Seite 44**

## MERKE

Selbsthilfe und Medikamente sind kein Widerspruch. Eine einvernehmlich entwickelte Medikationsstrategie, möglichst im Niedrigdosisbereich, führt beim Betroffenen häufig dazu, schrittweise Zusammenhänge zwischen Verhalten und Befinden wahrzunehmen. **Seite 67**

## MERKE

Eine eigene Entscheidung bezüglich der Medikation kann der Patient nur dann treffen, wenn er nicht einseitig zu einer Wahl gedrängt wird. **Seite 71**

## MERKE

Viele Psychiatrie-erfahrene Menschen haben ein sehr schwaches Gefühl von Selbstwirksamkeit. Sie sind passiv, weil sie nicht glauben, durch ihr Handeln etwas bewirken zu können. Vor allem positive Lernerfahrungen reduzieren diese Haltung. **Seite 79**

## MERKE

Als professionell Tätige neigen wir zum »Machen«. Empowerment und Recoveryförderung bedeutet häufig gerade, durch Nichthandeln die Eigenaktivität der Klienten zu ermöglichen. Manchmal ist Nicht-Tun besser als Tun, nur »Dabeisein« besser, als schnelle Lösungswege zu suchen. **Seite 83**

# **BASISWISSEN** : Empowerment und Recovery

Psychiatrie  
Verlag 



**Andreas Knuf**, Jahrgang 1966, Diplom-Psychologe und psychologischer Psychotherapeut, langjährige Tätigkeit in der stationären und ambulanten psychiatrischen Versorgung, arbeitet in eigener Praxis und in der Fortbildung. Zahlreiche Veröffentlichungen. Auf seiner Homepage, [www.andreas-knuf.de](http://www.andreas-knuf.de), finden sich weitere Materialien zu Empowerment und Recovery.

Andreas Knuf

**BASISWISSEN** : Empowerment  
und Recovery

Psychiatrie  
Verlag 

Die Reihe *Basiswissen* wird herausgegeben von:  
Michaela Amering, Ilse Eichenbrenner,  
Michael Eink, Klaus Obert und Wulf Rössler

Andreas Knuf

Basiswissen: Empowerment und Recovery

Basiswissen 9

5. erweiterte Auflage 2016

ISBN-Print: 978-3-88414-644-6

ISBN-PDF: 978-3-88414-884-6

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in  
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Weitere Informationen zu psychischen Störungen und ihrer Behandlung  
im Internet unter: [www.psychiatrie-verlag.de](http://www.psychiatrie-verlag.de)

© Psychiatrie Verlag GmbH, Köln 2006, 2009, 2011, 2013, 2016

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf  
ohne Zustimmung des Verlags vervielfältigt,  
digitalisiert oder verbreitet werden.

Lektorat: Uwe Britten, textprojekte, Eisenach

Umschlaggestaltung und Umschlagfoto: Iga Bielejec, Nierstein,  
unter Verwendung einer Fotografie von Christine Fent, London

Typografie und Satz: Iga Bielejec, Nierstein

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Ulm



- 8 Vorbemerkung**
- 10 Was ist »Empowerment« und was »Recovery«?**
- 15 Wie werden Menschen wieder gesund?**
- 15 Was ist Gesundheit und was Krankheit?**
- 16 Wie verlaufen Genesungswege?**
- 19 Hoffnung und Zuversicht**
- 24 Ressourcenorientiert arbeiten**
- 27 Warum arbeiten wir überhaupt defizitorientiert?**
- 30 Was sind Ressourcen?**
- 32 Ein ressourcenorientiertes Klima schaffen**
- 33 Ressourcenorientierte Fragen**
- 37 Ressourcenorientierung als Handlungsfrage**
- 40 Selbstbestimmung fördern und ermöglichen**
- 41 Selbstbestimmung ist ein Recht, aber keine Pflicht**
- 43 Selbstbestimmung will gelernt sein**
- 48 Umgang mit Klientenentscheidungen**
- 52 Ambivalente Entscheidungen**
- 54 Verletzung des Selbstbestimmungsrechts**
- 57 Schriftliche Absprachen und Willensbekundungen**
- 59 Zauberwort »Shared Decision-Making«**
- 63 Empowerment bzw. Recovery und Psychopharmaka**
- 64 Psychopharmaka und Selbsthilfe**
- 68 Information zu mehr Selbstbestimmung**

- 76 Förderung von Eigenaktivität**
- 78 Selbstwirksamkeitsgefühl
- 80 Grundrecht auf »minimale Aktivität«
- 82 Grundhaltung: passive Aktivität
- 84 Professionelle Hindernisse für Eigenaktivität
- 88 Gründe für Passivität
  
- 92 Individuelle Selbsthilfe und Selbsthilfe in Gruppen**
- 93 Den individuellen Selbsthilfemöglichkeiten auf der Spur
- 94 Viele Selbsthilfemöglichkeiten sind störungsspezifisch
- 99 Selbsthilfe in Gruppen
  
- 103 Informationen vermitteln**
- 105 Grundprinzipien von Aufklärung und Informationsvermittlung
- 107 Damit Informationen ankommen
- 108 Psychoedukative Gruppen
- 112 Wissen über Genesung
  
- 114 Selbststigmatisierung überwinden**
- 114 Was ist Selbststigmatisierung?
- 116 Professionelle Strategien gegen Selbststigmatisierung
- 119 Stigmatisierung in psychiatrischen Institutionen
  
- 122 Das Annehmen der eigenen Person und der Erkrankung**
- 122 Was bedeutet Akzeptanz?
- 125 Krankheitsfolgen annehmen
  
- 130 Mitarbeit von Betroffenen in Einrichtungen und Gremien**
- 133 Partizipation von Betroffenen in Gremien
- 137 Beschwerdestellen und Patientenfürsprecher
- 138 Mut zur Fehlerkultur

**141 Schluss und Ausblick: Neue Rollenidentität  
der professionell Tätigen**

**144 Anhang**

**144 Fragen für Fallarbeit und Supervision**

**144** Fähigkeiten entdecken!

**145** Selbsthilfe ersetzt Fremdhilfe!

**146** Wer will was?

**147** Innere Barrieren

**147** Die Persönlichkeit des Helfers

**149 Literatur**

**154 Internetadressen und Onlinematerialien**

**154** Betroffenenorganisationen

**154** Materialien

## Vorbemerkung

Recovery- und empowermentorientiert zu arbeiten ist eine große Herausforderung für alle psychiatrisch Tätigen. Es mag einfach klingen, beispielsweise »ressourcenorientiert« zu handeln, die Selbstbestimmung zu fördern oder Hoffnung zu stiften – in der alltäglichen Begegnung mit den Klientinnen und Klienten ist all das manchmal verdammt schwierig. Es erfordert eine sehr engagierte Arbeit und ein enormes Maß an Selbstreflexion, denn der Sog in Richtung Defizit, Fremdbestimmung, Resignation etc. ist groß. Doch es ist lohnenswert, sich diesen Herausforderungen zu stellen. Eigentlich gibt es gar keine andere Wahl, denn die in diesem Buch beschriebenen hilfreichen Einflussfaktoren wie Selbsthilfe, Selbstbestimmung, Ressourcenaktivierung, Hoffnung und partnerschaftliche Beziehungsgestaltung sind nach allem, was wir heute wissen, dringend erforderlich, um Klienten zu einem besseren Leben zu verhelfen.

In manchem hat sich die psychiatrische Arbeit in den letzten Jahrzehnten deutlich bewegt. Recovery und Empowerment sind Ausrichtungen, die viele psychiatrische Institutionen heute für sich beanspruchen und an denen sie sich zu orientieren versuchen. Vieles, was vor Jahrzehnten noch undenkbar erschien, ist heute vielerorts selbstverständlich: Peers arbeiten zunehmend in psychiatrischen Einrichtungen mit, Zwangsmaßnahmen werden deutlich kritischer gesehen als noch vor Jahrzehnten, die mit Medikamenten verbundenen Risiken werden nicht länger totgeschwiegen. Und doch gibt es weiterhin viele strukturelle Bedingungen, die eine empowerment- und recoveryorientierte Haltung und Arbeitsweise erschweren. Beispiele dafür sind etwa der Zwang zum Defizitblick und zur

Pathologisierung, den Geldgeber fordern, da andernfalls eine Kostenübernahme gefährdet ist, oder die zunehmende Bürokratisierung und Dokumentationspflicht, die für echte Beziehungsarbeit immer weniger Raum lässt.

Dieses Buch basiert auf Arbeitsmaterialien, die ich gemeinsam mit Betroffenen und anderen Fachpersonen in den letzten fünfzehn Jahren entwickelt habe und die in Fortbildungen, Supervisionen und Teamentwicklungen genutzt werden. In diesen Veranstaltungen habe ich immer wieder gesehen, dass viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter psychiatrischer Institutionen bereit sind, ernst zu machen mit der Empowerment- und Recoveryförderung. Sie hinterfragen kritisch ihre berufliche Rolle und ihren Arbeitsalltag, erproben neue Methoden und sind offen dafür, den Betroffenen mit ihren Anregungen und mit ihrer Kritik zuzuhören. Die Förderung von Empowerment und Recovery ist heute ein zentrales Anliegen weiter Kreise vor allem der Sozialpsychiatrie.

Bei der Arbeit an diesem Buch hat mich der Wunsch begleitet, einen möglichst konkreten, alltagsnahen und lebendigen Text zu schreiben, der sowohl für den erfahrenen psychiatrisch Tätigen als auch für den Berufsanfänger Anregungen enthält.

Herzlichen Dank an alle, die dieses Buch unterstützt haben. Persönlich danken möchte ich meiner Frau Anke Gartelmann, Michaela Amering und Monika Zaugg-Laube. Sie haben die Rohfassung kritisch gelesen und mir zahlreiche wichtige Anregungen gegeben.

Viel Spaß beim Lesen und Arbeiten mit diesem Buch!

*Andreas Knuf*

## **Was ist »Empowerment« und was »Recovery«?**

Der Begriff »Empowerment«, der sich mit »Selbstbefähigung« oder »Selbstbemächtigung« übersetzen lässt, entstammt den amerikanischen Emanzipationsbewegungen, etwa der Black-Power-Bewegung. Gesellschaftlich unterlegene Gruppen waren nicht länger bereit, die ihnen widerfahrene Diskriminierung zu akzeptieren. Sie erarbeiteten sich ein neues Selbstbewusstsein, schlossen sich zusammen und lehnten sich auf gegen die erlebte Unterdrückung. Empowerment meint also die Zurückgewinnung von Stärke und den Einfluss betroffener Menschen auf ihr eigenes Leben sowie eine Emanzipation der Betroffenen selbst. Wie kann es einem Psychiatrie-erfahrenen Menschen gelingen, wieder mehr Einfluss über sein Leben zu gewinnen, Gefühle von Machtlosigkeit zu überwinden und seine Erkrankung zu bewältigen? Zu Empowerment gehören Elemente wie Selbstbestimmung, Selbsthilfe und gesellschaftliche Teilhabe.

Während das eigentliche Empowerment nur von den Betroffenen selbst vollbracht werden kann, kommt den professionell Tätigen die Aufgabe zu, Empowermentprozesse zu fördern und durch das Beseitigen von Hindernissen überhaupt erst zu ermöglichen. Beispielsweise geht es um die wirkliche Bereitschaft, Behandlungsangebote nach den Anliegen der Nutzerinnen und Nutzer zu gestalten, Macht zu teilen oder »ungewöhnliche« Lebensweisen weitestgehend zu würdigen. Mit dieser Empowermentunterstützung beschäftigt sich das vorliegende Buch.

In den letzten Jahren wurde der Begriff »Empowerment« fast inflationär gebraucht, zumeist ohne dass der emanzipatorische Aspekt noch enthalten wäre. Es gibt heute kaum eine psychiatrische Institution, die ihn nicht in ihr Leitbild aufgenommen hätte. Leider hat sich mit der häufigeren Verwendung des Begriffs aber nicht zwangsläufig auch die psychiatrische Arbeit »empowermentorientierter« gestaltet. Um Empowerment nicht zu einer Worthülse, einem »modischen Fortschrittsetikett«, wie es Norbert Herriger einmal formuliert hat, verkommen zu lassen, muss der damit verbundene Inhalt möglichst konkret und alltagsnah vermittelt werden. Das ist die Aufgabe dieses Buches.

Viele der in den letzten Jahren entwickelten Formen der Empowermentförderung wenden sich in erster Linie an Betroffene, die von sich aus ein Interesse an der persönlichen Befähigung haben. Verständlicherweise hat eine solche Förderung zunächst bei jenen Menschen begonnen, die eine partnerschaftliche Behandlung, Selbstbestimmung und gesellschaftliche Teilhabe einforderten. Aufgabe professionell Tätiger ist es, diesen Menschen ein möglichst hohes Maß an Selbstbestimmung zu ermöglichen, sie beim Nutzen ihrer Selbsthilfemöglichkeiten zu begleiten und ihnen die von ihnen eingeforderte nutzerorientierte Behandlung anzubieten. Aber auch einem zweiten Bereich darf sich Empowermentförderung nicht verschließen, und zwar jenen Menschen, die von sich aus zunächst nicht an vermehrter Eigenaktivität und Selbstbestimmung interessiert sind. Hier geht es darum, »empowermentermöglichend« zu arbeiten, ohne Empowerment zu verordnen. Das vorliegende Buch hat beide Betroffenenengruppen vor Augen, hauptsächlich allerdings jene Menschen, die ihr eigenes Empowerment bisher kaum entfalten konnten, die sich vielleicht in einem Gefühl von Machtlosigkeit befinden und Fremdhilfe als eher passive Hilfeempfänger erwarten. Hier zeigt sich die eigentliche Herausforderung für die Empowermentförderung.

Der englische Begriff »Recovery« könnte mit »Genesung« oder »Wiedererlangung von Gesundheit« übersetzt werden, ein wirklich treffender deutschsprachiger Begriff ist noch nicht gefunden. Die ersten Vertreter des Recoveryansatzes waren Betroffene, die von professioneller Seite als »austherapiert« und »chronisch psychisch krank« bezeichnet wurden, die sich mit dieser negativen Prognose aber nicht abfanden und wider Erwarten gesunden. Sie schlossen sich zusammen, um auf den ihrer Meinung nach demoralisierenden Pessimismus aufmerksam zu machen, den die Psychiatrie verbreitet, und nach Bedingungen zu suchen, die darüber entscheiden, ob es einem langzeitkranken Menschen gelingt, wieder ein zufriedenes Leben zu führen. In Ländern wie Neuseeland, Kanada, Schottland oder einzelnen Staaten der USA ist die Recoveryidee zu dem zentralen Anliegen reformorientierter Fachpersonen sowie von Betroffenenvertretern geworden. Im deutschsprachigen Raum haben sich Trialog- und Recoverybewegung gegenseitig befruchtet, und auch hier ist das Recoverykonzept zu einem zentralen Anliegen nutzerorientierter psychiatrischer Behandlung geworden. Dabei handelt es sich nicht um ein einheitliches Konzept, sondern eher um eine Sammlung zentraler Haltungs- und Handlungselemente für eine sozialpsychiatrische Praxis.

Im Recoveryansatz wird die Genesung in den Mittelpunkt der psychiatrischen Arbeit gerückt, wobei Genesung nicht als Symptomfreiheit verstanden wird, sondern ein Weg hin zu einem freudvolleren und zufriedeneren Leben. Recovery stellt einen Prozess der Auseinandersetzung des Betroffenen mit sich selbst und seiner Erkrankung dar, der dazu führt, dass die Person trotz ihrer psychischen Probleme in der Lage ist, ein hoffnungsvolles und aktives Leben zu führen. Recovery ist mehr als »nur« die Bewältigung von Symptomen, auch bedeutet es nicht unbedingt vollständige »Heilung«, denn in den meisten Fällen besteht die Erkrankung bzw. Verletzlichkeit fort, der Betroffene führt aber trotzdem ein zufriedenes Leben. Es geht

also 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 und genauso wie früher.« Sondern: »Mit mir ist etwas passiert, ich bin nicht mehr derselbe wie vor der Erkrankung.«

Während die Behandlungsziele der klassischen Psychiatrie vor allem Symptomreduktion und Krisenprophylaxe beinhalten, zielt der Recoveryansatz verstärkt auf subjektive Variablen wie Zufriedenheit und Lebensqualität. Die Betroffenen möchten nicht nur ihre Symptome loswerden, sondern sie möchten ein zufriedenes Leben führen – wie jeder andere auch.

Einige der wichtigsten Unterschiede zwischen einer recovery- und empowermentorientierten Arbeitsweise und dem eher klassischen Ansatz psychiatrischer Arbeit finden sich in der folgenden Tabelle.