



Gianfranco Zuaboni ist Pflegewissenschaftler und Leiter der Pflegeentwicklung im Sanatorium Kilchberg. Als «Recovery»-Beauftragter der Klinik ist er zuständig für die Koordinierung der «Recovery»-orientierten Massnahmen.

# Zurück ins Cockpit des Lebens

Wie meistern Menschen mit einer psychischen Erkrankung ihren ganz persönlichen Weg der Genesung? Ein Gespräch über Zuversicht, zwischenmenschliche Beziehungen und den Perspektivenwechsel in der Psychiatrie.



**forum: Gianfranco Zuaboni, Ihr Arbeitsalltag bewegt sich zwischen «psychisch gesund» und «psychisch krank». Ein fließender Übergang oder eine klare Trennlinie?**

Gianfranco Zuaboni: Als junger Psychiatriepfleger war ich überzeugt, dass es zwei Pole und dazwischen eine klare Trennlinie gibt. Inzwischen erlebe ich dieses Feld eher als Kontinuum: Erfahrungen, wie sie psychisch kranke Menschen machen – depressive Verstimmungen etwa, Wahrnehmungsveränderungen bis hin zum Stimmenhören – können in abgeschwächter Form alle Menschen haben, ohne gleich eine psychiatrische Diagnose zu erhalten.

**Im Sanatorium Kilchberg werden Menschen, die auf Grund einer psychischen Erschütterung den Halt in ihrem Leben verloren haben, seit 2010 mit dem «Recovery»-Ansatz zurück in den Alltag geführt. Was ist darunter zu verstehen?**

«Recovery», das mit Genesung, Wieder-gesund-Werden, übersetzt werden kann, basiert auf der Überzeugung, dass Gesundung auch von schweren psychischen Erkrankungen möglich und ein sinnerfülltes Leben nicht erst bei völliger Symptomfreiheit gegeben ist. Der Ansatz entstand aus einer Betroffenen-Bewegung: Bereits in den 1990er Jahren organisierten sich in den USA Menschen mit psychischen Erkrankungserfahrungen, die als unheilbar krank oder «aus-therapiert» galten und trotz dieser negativen Prognose gesunden. Ihnen schlossen sich rasch engagierte Fachleute und Angehörige an, die seitdem gemeinsam darauf aufmerksam machen, dass das Vorurteil «einmal krank – immer krank» unbegründet ist. Sie informieren andere Betroffene und Angehörige über die Möglichkeiten zur Genesung und bieten Fachpersonen Hilfestellung.

Im deutschen Sprachraum ist dieses Konzept erst vor wenigen Jahren bekannt geworden.

«Recovery» zeigt: Man kann wieder in Gang kommen, im Cockpit seines Lebens Platz neh-

men und die Richtung neu bestimmen.

**Ein Paradigmenwechsel also? Von einer traditionell defizitorientierten hin zu einer ressourcenorientierten Psychiatrie?**

Genau. Es geht primär um die Stärken eines Menschen und um seine Ziele im Leben, und nicht alleinig um eine Krankheit, die beseitigt werden muss, bevor eine Rückkehr ins «normale» Leben möglich ist. «Recovery»-orientierte psychiatrische Dienstleistung unterstützt von Beginn weg bei der Lebensgestaltung und basiert auf Empowerment, Ermächtigung, und geteilter Entscheidungsfindung zwischen Patient und Fachperson: Was ist medizinisch möglich, und welche Behandlungen ist der Betroffene auch bereit, in sein Leben zu integrieren?

**Wie verläuft der «Recovery»-Prozess?**

Die Genesungswege sind höchst individuell. Kein Weg gleicht dem andern. Was dem einen guttut, muss nicht für alle anderen auch gut sein. Jeder Betroffene muss selbst herausfinden, was er oder sie braucht, um zu gesunden und sich wieder wohl fühlen zu können im Leben.

Die Wege verlaufen auch nicht linear. Es gibt Zeiten schneller Fortschritte und auch solche schmerzlicher Rückfälle. Wobei ich solche Krisen lieber als Vor-Fälle bezeichne, bei denen sich Betroffene ihrer eigenen Wahlmöglichkeiten bewusst werden und mit ihrer Verletzlichkeit umgehen lernen müssen.

**Was hilft Betroffenen bei der Genesung?**

Hoffnung und Zuversicht, dass der Weg gelingt – und Unterstützung durch nahestehende Menschen, die diese Hoffnung weitertragen, wo sie zwischendurch abhandenkommt. Tragende Beziehungen sind generell von entscheidender Bedeutung. Spiritualität ist sicher auch sehr förderlich. Und dann natürlich die Möglichkeit, mit einer sinnvollen Aufgabe einen Beitrag zur Gesellschaft zu leisten, sei es als Mitglied einer Ge-



sprächsgruppe, wo Erfahrungen geteilt werden können, durch die Übernahme sozialer Aufgaben oder eine bezahlte Arbeit.

#### Wie wichtig ist es für den Genesungsprozess, die eigenen Erfahrungen auch ausdrücken zu können, sie niederzuschreiben, zum Beispiel?

Die eigene Geschichte, so wie man sie erlebt hat, niederzuschreiben, kann in höchstem Masse therapeutisch wirken. Oftmals wird die damit einhergehende Reflexion als der eigentliche Start der «Recovery»-Reise beschrieben und ist eine ausgezeichnete Form der Selbsthilfe. Ob schriftlich oder mündlich, oder auch im künstlerischen Ausdruck: Für Betroffene ist es wichtig, jenseits fachlicher Terminologie eine eigene Sprache für die erlebte psychische Erschütterung zu finden.

#### Welche Rolle kommt bei «Recovery» den Psychiatriefachleuten zu?

Wenn «Recovery» eine Reise ist, dann besteht unsere Aufgabe darin, eine gewisse Führung und Orientierung anzubieten, ohne dem Reisenden selbst die Kontrolle zu entziehen. Die Reise selbst können wir für niemanden übernehmen. Wir können jedoch die Umstände durch individuelle Angebote so gestalten, dass sie der Gesundheit förderlich sind.

#### Auf dem «Recovery»-Weg werden psychisch kranken Menschen auch ehemalige Betroffene zur Seite gestellt.

Der Einbezug von Expertinnen und Experten aus Erfahrung, sogenannter Peers oder Genesungsbegleiter, ist ein zentrales Element dieses Ansatzes und eine wichtige Ergänzung zum bestehenden Behandlungsangebot. Auf Grund ihrer eigenen Krankheitserfahrungen können Peers Hoffnung und das lohnende Engagement für die eigene Genesung authentisch vermitteln und Menschen in der Krise Stütze und wertvol-

le Begleitung sein. Anders als Fachpersonen begegnen sie psychisch erschütterten Menschen auf der gleichen Ebene und können ihr Erleben im Ansatz nachempfinden.

#### Welches ist Ihre ganz persönliche Erkenntnis aus den Genesungswegen psychisch erkrankter Menschen?

Gesundwerden ist eine Reise, die jeder selbst unternehmen muss. Ein wohlwollendes Umfeld trägt zwar massgeblich zum Gelingen bei, andere Menschen können Betroffene jedoch immer nur begleiten, nicht aber deren anstehende Lebensaufgaben erledigen.

Gespräch: Pia Stadler Foto: Christoph Wider

[www.sanatorium-kilchberg.ch](http://www.sanatorium-kilchberg.ch), [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

#### Fotoausstellung

Sie möchten als Pfarrei oder als Verein zeigen, dass psychische Erkrankungen heilbar sind? Sie möchten zur Enttabuisierung psychischer Krankheit beitragen? Die Wanderausstellung «Die Hoffnung trägt» porträtiert Menschen, die den Recovery-Weg erfolgreich gegangen sind, und lässt sie erzählen, was ihnen bei der Genesung geholfen hat.

Bei Interesse wenden

Sie sich bitte an:

Gianfranco Zuaboni,  
Sanatorium Kilchberg,  
g.zuaboni@sanatorium-  
kilchberg.ch,  
Telefon 044 716 43 01

#### Buchtipps

«Die Hoffnung trägt»  
Psychisch erkrankte Menschen und ihre Recovery-Geschichten.  
Michael Schulz,  
Gianfranco Zuaboni (Hg.), Balance-Verlag  
2014, Fr. 35.50,  
ISBN 978-3-86739-090-3





Foto: Werner Klöpfer/zvg

## Phönix aus der Asche

### Auszug aus der «Recovery»-Geschichte von Stephanie Ventling:

Was habe ich gelernt? Für mich gibt es kein Zurück. Jede zwanghafte Hektik destabilisiert mich und macht mich krank. Im Gegenteil, ich muss innehalten, ungewohnte Pausen einlegen, auf meine wahren Bedürfnisse achten und meine Tendenz zu impulsiven Handlungen kontrollieren lernen. Es ist notwendige, innerste Schwerarbeit. Gerade weil mein Bemühen äusserlich nicht sichtbar ist, kann ich nicht auf die Anerkennung von aussen hoffen. Niemand kann mir das abnehmen. Es gehört viel Trauerarbeit dazu.

Heute übe ich ein neues Leben, das auf einer ganzheitlichen Selbstwahrnehmung aufbaut. Natur und Gebet helfen mir. Neue Rhythmen von Selbstsorge und Pflege gehören dazu. Ich lerne, Grenzen zu ziehen zu Menschen und Situationen, die mir nicht dienlich sind. Auf mich zu hören, mit aller Konsequenz. Meiner Beobachtungsgabe und sensiblen Wahrnehmung zu trauen. Selbst zu bestimmen, ohne destruktiv zu sein. Immer wieder den inneren Frieden, hier und jetzt, der früheren Leidenschaft und pulsierenden Dyna-

mik vorzuziehen. Es ist eine Entscheidung, für die ich oft Mut und Kraft und Hoffnung tanken muss.

Gespräche mit Gleichgesinnten sind dabei unersetzlich. Ich treffe mich noch heute regelmässig mit einer Gruppe aus meiner ersten Klinikzeit. Ich habe an mehreren Trialog-Veranstaltungsreihen teilgenommen und in Zürich eine Selbsthilfegruppe gegründet. Ich habe Verständnis für die unsäglichen Zwischenwelten im Leben, wenn man das Gefühl hat, nichts passt und nichts funktioniert mehr wie vorher.

Es gibt Tage, da weiss ich nicht, wer ich bin; kann mich mit nichts identifizieren. An anderen Tagen spüre ich, wie mein Leben beseelt und einzigartig ist. Es sind viele psychische Erkrankungen in meiner Ahnenlinie vorhanden. Ich lerne, meine Geschichte zu verstehen. Für mich und für zukünftige Generationen, damit sie in Liebe und in Freiheit sich selbst entfalten können. Jüngst habe ich eigenhändig Bäume gesetzt als Symbole für Wachstum. Ich übe, mir und anderen zu vergeben. Ich achte darauf, dass Geben und Nehmen im Einklang sind. Ich steige aus der Asche wie Phönix, das ist mein Leitbild.



## Psychiatrie-Seelsorge

**Zur Genesung von psychisch erkrankten Menschen leistet die Klinikseelsorge einen unverzichtbaren Beitrag im Rahmen einer ganzheitlichen Behandlung. Sinn- und Glaubensfragen stellen sich besonders auch in Krisensituationen.**

In der Psychiatrieseelsorge unterstützen wir die Menschen ressourcenorientiert auf dem Weg der Gesundung und halten die Hoffnung oft stellvertretend lebendig.

Im Klinikalltag sind die Patientinnen und Patienten vielfach mit der Situation konfrontiert, dass Ärzte und Therapeutinnen wie Pflegefachleute begrenzte Zeit zur Verfügung haben. Dieser Umstand wird oft durch akute Notfallsituationen verschärft. Die Seelsorgenden können das hohe Gut Zeit in einem hohen Mass anbieten und garantieren eine absolute Vertraulichkeit. Nichts von persönlichen Gesprächen fließt in eine Krankenakte ein, und es erwachsen keinerlei negative Konsequenzen. Wer die Seelsorge kontaktiert, darf mit einem empathischen Gegenüber ohne Wertungen und Diagnosen rechnen. Der Patient bringt ein, worüber er sprechen möchte.

Zu einer ganzheitlichen psychiatrischen (jeder Spital-) Behandlung gehört die Seelsorge. In einer psychischen Krise stellen sich unweigerlich akute Lebens- und Sinnfragen. Oft stellen sich auch Glaubensfragen ein, wird Gott abwesend erfahren, strafend empfunden und stehen die Verzweiflung und Bodenlosigkeit, inklusive Suizidgedanken, im Vordergrund.

**Wie eine psychische Krise mit Hilfe des Glaubens gemeistert werden kann, kommt oft als Frage an Seelsorgende.** Neben dem Seelsorgegespräch helfen Gebete, Segnungen, Rituale, gottesdienstliche Gemeinschaftsfeiern, spirituelle Angebote, Spaziergänge in der Natur oder das Verweilen im Raum der Stille, dem Rückzugsort.

**Wenn die Menschen zum Seelsorger/zur Seelsorgerin eine vertraute und vertrauensvolle Beziehung aufbauen können, in ihrem tiefsten Wesen akzeptiert und angenommen werden, eröffnen sich Erfahrungen, die wohltuend und heilend wirken können.** Unlängst schrieb mir eine Patientin: «Vielen herzlichen Dank nochmals für die Gespräche und Ihre Unterstützung. Es hat mir in dieser schwierigen Zeit sehr geholfen! Ich habe Ihre vorsichtige und unaufdringliche Gesprächsart sehr geschätzt und die Art, wie Sie mich auf für mich schwierige Punkte hingewiesen haben (z.B. Die Latte legt nicht Gott auf 1,80 Meter, sondern Sie...).»

Eugen Koller,  
Psychiatrieseelsorger im **Sanatorium Kilchberg**