

Workshop „Recovery & Selbstfürsorge“

Austausch über Genesungsprozesse (75 Minuten)

Moderation: Dirk Holtkamp-Endemann, bipolaris e.V.



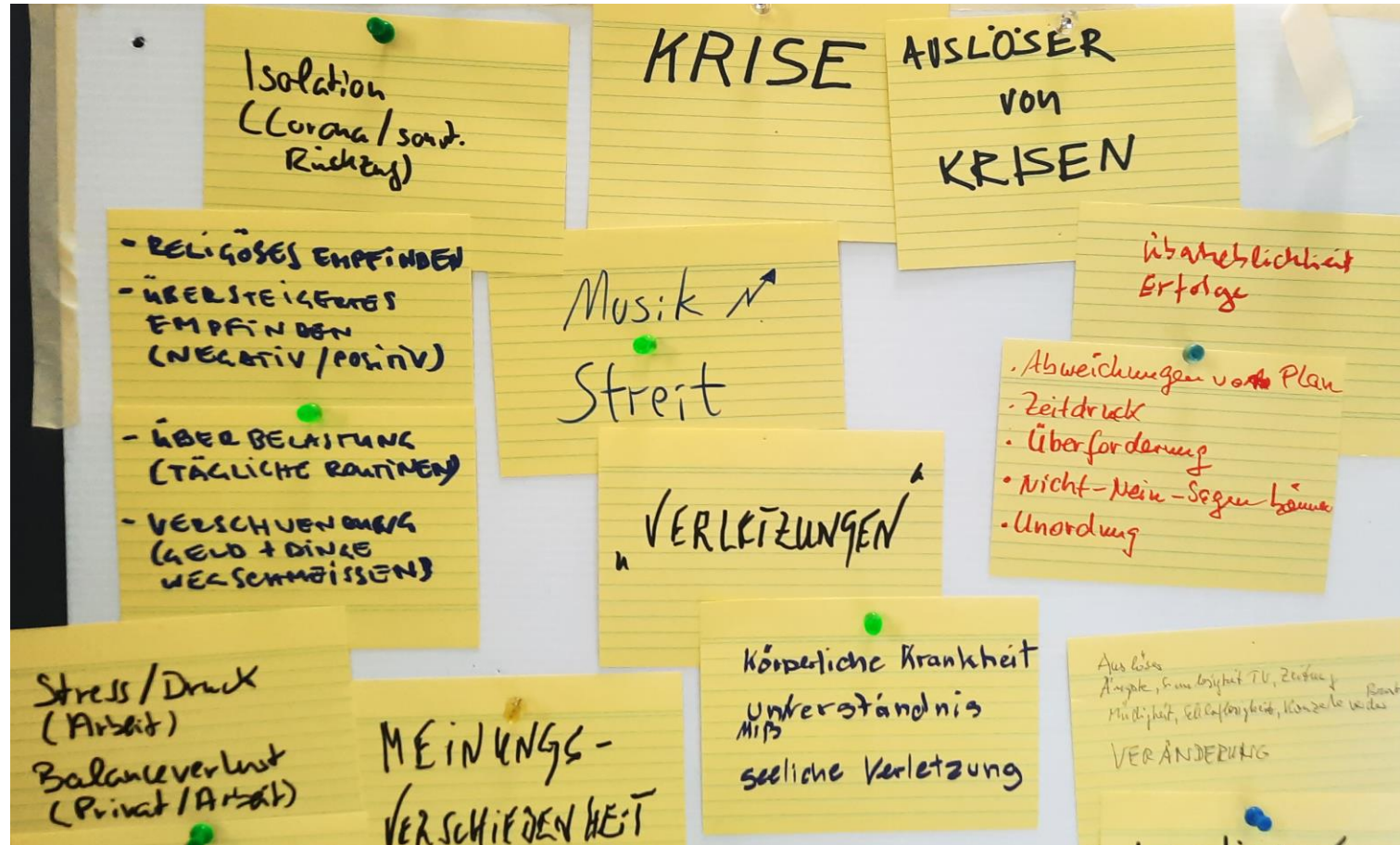
bipolaris
Manie & Depression Selbsthilfevereinigung
Berlin-Brandenburg e. V.



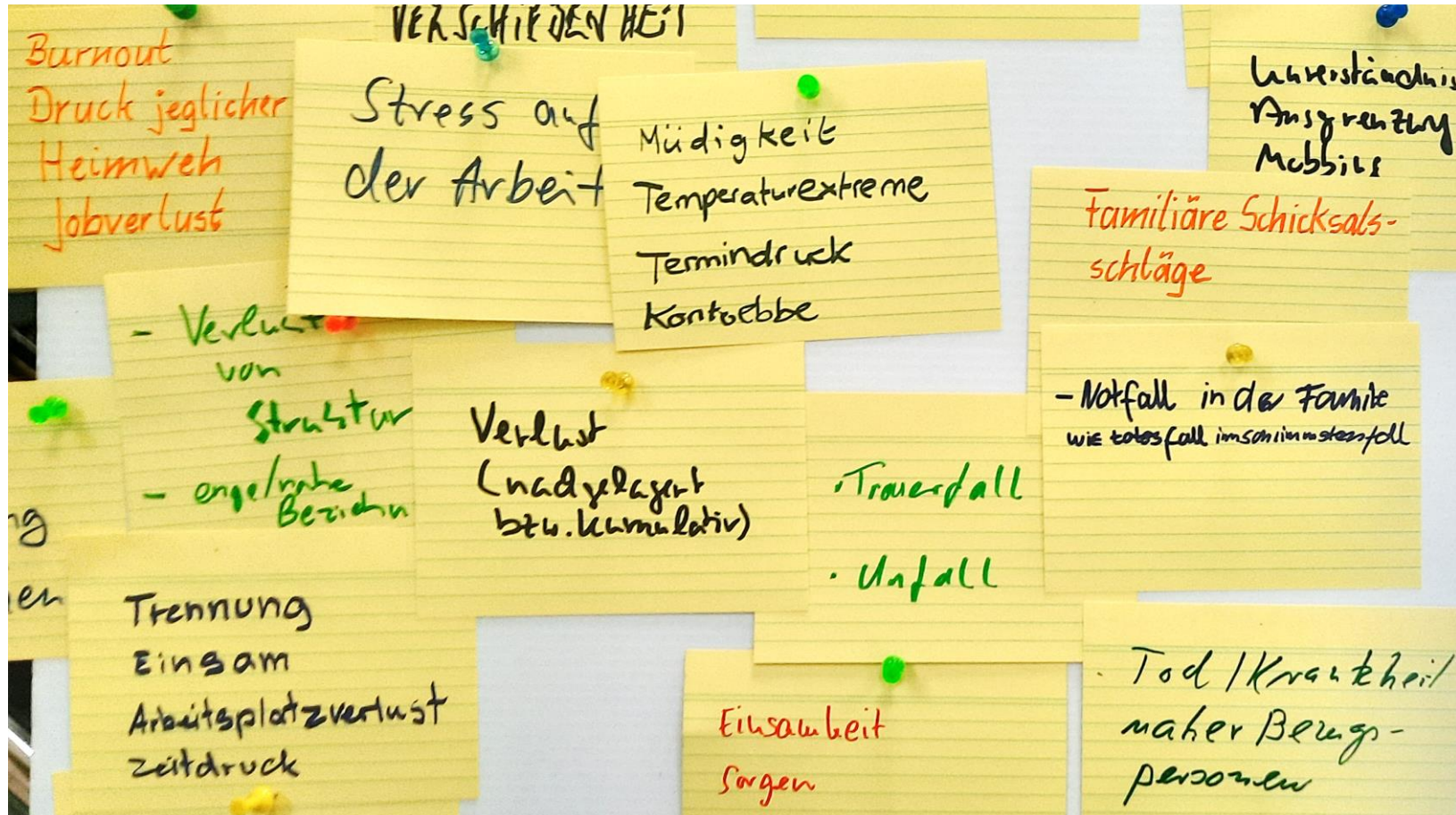
20. bipolaris-Infotag
16. September 2023
11:00 - 17:00 Uhr

**Bipolarität &
Lebenssinn**

Auslöser von Krisen (1 von 3)



Auslöser von Krisen (2 von 3)



Auslöser von Krisen (3 von 3)

Verlust,
Trennung
von Menschen

• Trennung

• Jobverlust

Scham

Blicke zurück
vergebene Chancen
Verlust von Kontakten
eig. Anspruch
(nicht erfüllt/erfüllbar)

• Drogen

• Medikamente


Orientierungslosigkeit

/
Nebenwirkung
(berufl. / sozial /
Identität)
sex. → Krankheit

- Veränderung in Beruf
Partnerschaft

- Folgen einer
Krise

3 Fragestellungen:



1. Was tut mir
gut?

2. Was kann ich gut?

3. Was wünsche ich mir?

1. Spontaneität
u. Kreativität
2. Bildnerische Kunst
3. ^{konstante} Ruhe u. zeitweise
Einsamkeit

- empathischer Austausch
- Erklären
- im Flow sein

- 1) Achtsamkeit
- 2) Aus Erfahrungen lernen
- 3) Balance

- o Mit Menschen reden
- o Kontakt mit meiner Kd.
- o für Freude finden / Nähe zu meiner Kd.

- plötzlicher emotionaler Stress
- lang anhaltender Konflikt

1. Mein Freundeskreis + Familie
2. fröhlich zu Kunden auf Arbeit
3. Ein stabiles Umfeld

3 Fragestellungen:

1. Was tut mir gut?
2. Was kann ich gut?
3. Was wünsche ich mir?

UMARMUNG	Tut
ANGENOMMEN SEIN	GUT
KÜCHE HELFEN, SINGEN	KANN
FREUDE EMPFINDEN	Wunsch
MERKFÄHIGKEIT	Wohne

Freizeit, Hobbys
Balance zwischen
Privat- & Berufsleben

Kommunikation,
Enttabuisierung,
Entstigmatisierung

- 1) Respektvolle Zuwendung
 - Körperkontakt (Händchen)
 - Essen
- 2) Empathisches Zuhören
 - Dringlichkeit
 - Kochen, Gartenarbeit, Tanzen
- 3) Koch- & Haushaltshilfe
Hilfsmittel

Ruhe, Gesellschaft
Verständnis

Hobby zeichnen, Mitarbeit

ZUFRIEDENHEIT

- Natur / Ruhe
- Empathisch sein
- statisches Foulskreis

Akzeptanz der
Vergangenheit,
des Hier & Jetzt
& Ist-Zustands

UMARMUNG	TUT
ANGENOMMEN SEIN	GUT
KÜCHE HELFEN, SINGEN	KANN
FREUDE EMPFINDEN	WUNSCH
MERKFÄHIGKEIT	UTOPIE

2. Rätsel lösen
1. le: der Struktur
3. weniger Lärm

1. Mit dem Partner
Zusammenleben
2. techn. Probleme lösen
(Menschen sind manchmal
schwierig.)
3. hinter Leben filtern

3 Fragestellungen:

1. Was tut mir gut?
2. Was kann ich gut?
3. Was wünsche ich mir?

Christina Berndt

**SPIEGEL
Bestseller**

Jetzt als Taschenbuch

RESILIENZ

**Das Geheimnis der
psychischen
Widerstandskraft**

*Was uns stark macht gegen Stress,
Depressionen und Burn-out*

Buchempfehlungen

„Resilienz“

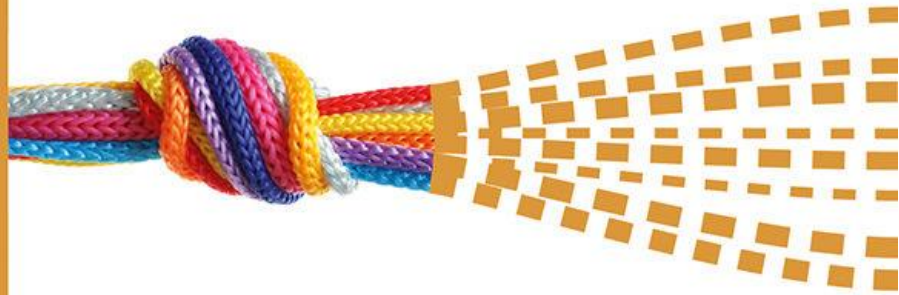
Christina Berndt

dtv – Deutscher Taschenbuchverlag

[Link](#)

PraxisWissen

Andreas Knuf



Recovery und Empowerment

Buchempfehlungen

„Recovery und Empowerment“

Andreas Knuf

Psychiatrie Verlag

[Link](#)

Recovery

Das Ende der Unheilbarkeit

Michaela Amering
Margit Schmolke

Empfohlen von der
World Psychiatric Association (WPA)



Psychiatrie
Verlag 

5. Auflage

Buchempfehlungen

„Recovery - Das Ende der Unheilbarkeit“
Michaela Amering, Margit Schmolke
Psychiatrie Verlag

[Link](#)

Achterbahn der Gefühle

Mit Manie
und Depression
leben lernen

Thomas Bock

4. Auflage

BALANCE ratgeber



Buchempfehlungen

„Achterbahn der Gefühle“

Thomas Bock

BALANCE buch + medien verlag

[Link](#)

Kernsätze aus dem Buch „Recovery und Empowerment“ von Andreas Knuf:

- **„Gesundheit ist auch bei schweren psychischen Erkrankungen möglich.**
Mit Gesundheit ist gemeint, dass die Erkrankung ganz abklingt oder die Betroffenen gut mit ihrer Erkrankung leben können. Gesundheit ist auch nach längerer Krankheitszeit möglich.
- **Ohne Hoffnung geht es nicht!**
Hoffnung auf eine positive Entwicklung ist ein zentraler Faktor, der darüber entscheidet, ob Gesundheitsprozesse in Gang kommen. Neben der Hoffnung der Betroffenen ist auch die der Angehörigen und der Fachpersonen Zentralpunkt.
- **Jeder Gesundheitsweg ist anders!**
Verschiedene Menschen brauchen unterschiedlich viel Zeit für Gesundheitsschritte. Jeder Mensch muss seinen eigenen Weg finden.
- **Gesundheit ist kein linearer Prozess!**
Sie ist nicht systematisch und planbar, vielmehr kann es plötzliche, positive Veränderungen geben, aber auch Stillstand und Rückschritte sind möglich.
- **Gesundheit geschieht, auch wenn Symptome fortbestehen oder Krisen auftreten!**
Gesundheit bedeutet nicht zwangsläufig vollkommene Symptom- und Krisenfreiheit. Krisen und Symptome treten aber seltener auf und sind weniger belastend.
- **Krankheit und Gesundheit, verändern den Menschen!**
Durch die Erkrankung verändert sich der Betroffene. Gesundheit bedeutet nicht wieder genauso wie vor der Erkrankung zu sein.
- **Gesundheit ist mit, ohne oder trotz professioneller Hilfe möglich!**
Fachliche Unterstützung ist nur ein Faktor unter vielen, der Gesundheit fördern kann.“

Voraussetzungen für den Beginn von Recovery:

- Akzeptanz der Krise
 - **Förderlich**: Umgang von Angehörigen und Profis auf Augenhöhe mit dem Betroffenen.
 - **Hinderlich**: Stigmatisierung, Selbststigmatisierung
-
- Folgende Stadien des Recovery-Prozesses lassen sich allgemein erkennen:
 1. Verzweiflung
 2. Erwachen
 3. Die Erkenntnis: Gesundung ist möglich
 4. Umsetzung
 5. Entschiedenenes Engagement für die eigene Gesundung
 6. Wohlbefinden und Empowerment