



# Was lässt die Seele gesunden?

Das recovery-Konzept bei psychischen Erkrankungen

Prof. Dr. med. Hartmut Berger

Hofgeismar 19.3.2011

**vitos:**

Riedstadt



Gesundheitspolitische Herausforderungen

Das Konzept der Salutogenese und seine Folgen

Gesundheitsförderung, Prävention und Recovery

Ausgewählte Beispiele

# Häufigkeit seelischer Störungen Gesundheitssurvey 1998 12-Monats-Prävalenz in Deutschland (N = 4181)

Erkrankung	Häufigkeit
<b>Psychosen</b>	<b>2,6 %</b>
<b>Bipolare</b>	<b>0,8 %</b>
<b>Dysthymie</b>	<b>4,5 %</b>
<b>Depression</b>	<b>8,3 %</b>
<b>Drogen</b>	<b>1,0 %</b>
<b>Alkohol</b>	<b>6,2 %</b>
<b>Zwangsstörungen</b>	<b>0,7 %</b>
<b>Phobien</b>	<b>7,6 %</b>
<b>Angststörungen</b>	<b>1,5 %</b>
<b>Panik</b>	<b>4,3 %</b>
<b>Esstörungen</b>	<b>0,3 %</b>
<b>Somatoforme Störungen</b>	<b>11,0 %</b>

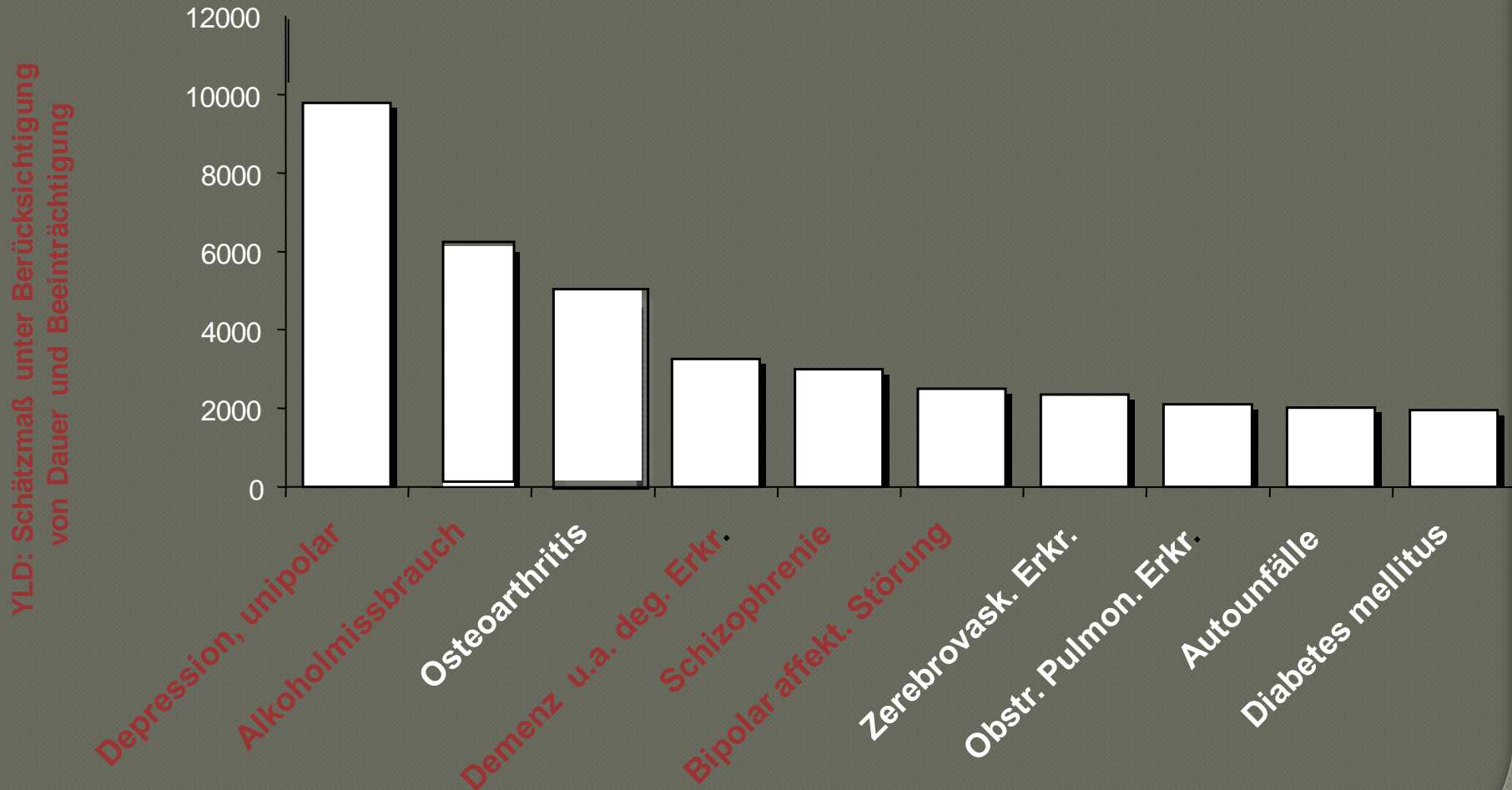
**Gesamt: 13,6 %**

**Gesamt: 7,2 %**

**Gesamt: 14,9 %**

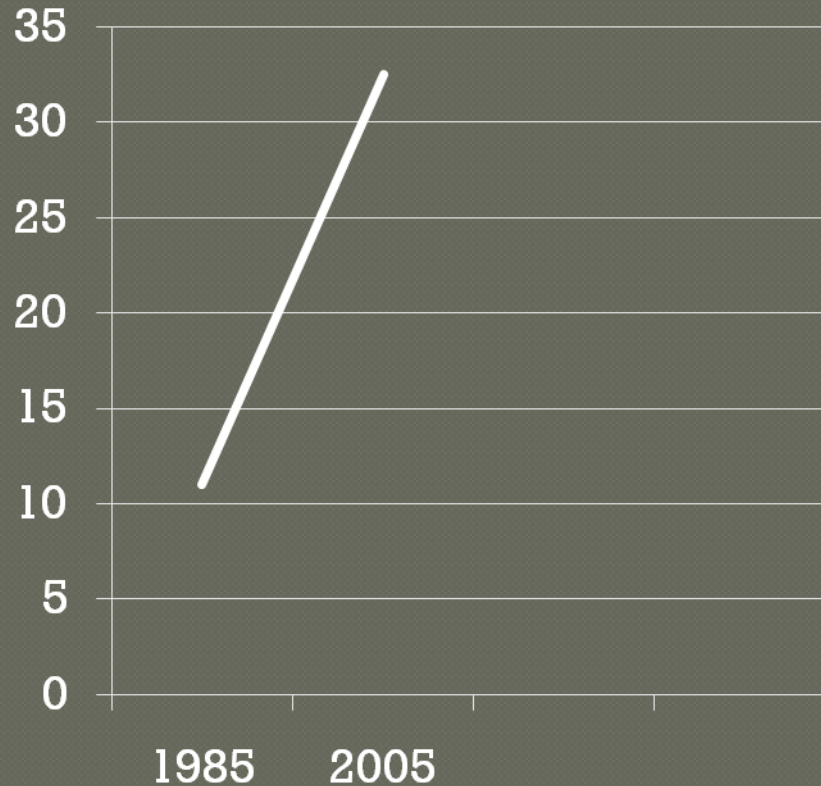
**Gesamt: 11,3 %**

# Belastung durch seelische Störungen in entwickelten Ländern



(WHO-Studie von Murray & Lopez 1997), zit. n. Hegerl 2005

## Vorzeitige Berentung durch seelische Erkrankungen I



1985: 10,9 %

2005: 32,5%

# Vorzeitige Berentung durch seelische Erkrankungen II

---

## Durchschnittliches Berentungsalter im Jahr 2005

Bei seelischen Krankheiten: 47,2 Jahre

Bei körperlichen Krankheiten: 53,5 Jahre

## Vorzeitige Berentung durch seelische Erkrankungen III

Erkrankung	Häufigkeit
Depression	30 %
Persönlichkeitstörungen	23 %
Hirnorganische Leiden	14 %
Sucht	11 %
Schizophrenie	6 %

## Erreichbarkeit der Angebote:

---

### Anteil angemessener Behandlungen:

Schwere seelische Störungen 25 %  
(Anthony 2003)

Depressive Störungen 10 %  
(Hegerl 2005)



## Was folgt hieraus?

---

Das Ausmaß seelischer Störungen zeigt, daß ausschließlich curativ (pathogenetisch) orientierte psychiatrische und institutionsbezogene Konzepte nicht genügen um den Herausforderungen angemessen zu begegnen. Sinnvoller erscheint vielmehr die Entwicklung salutogenetischer Konzepte, welche auf die Förderung seelischer Gesundheit, auf die Verhütung seelischer Krankheit und die Wiederherstellung seelischer Gesundheit abstellen

**vitost:**

Riedstadt



## Definition von Gesundheit der Weltgesundheitsorganisation (WHO):

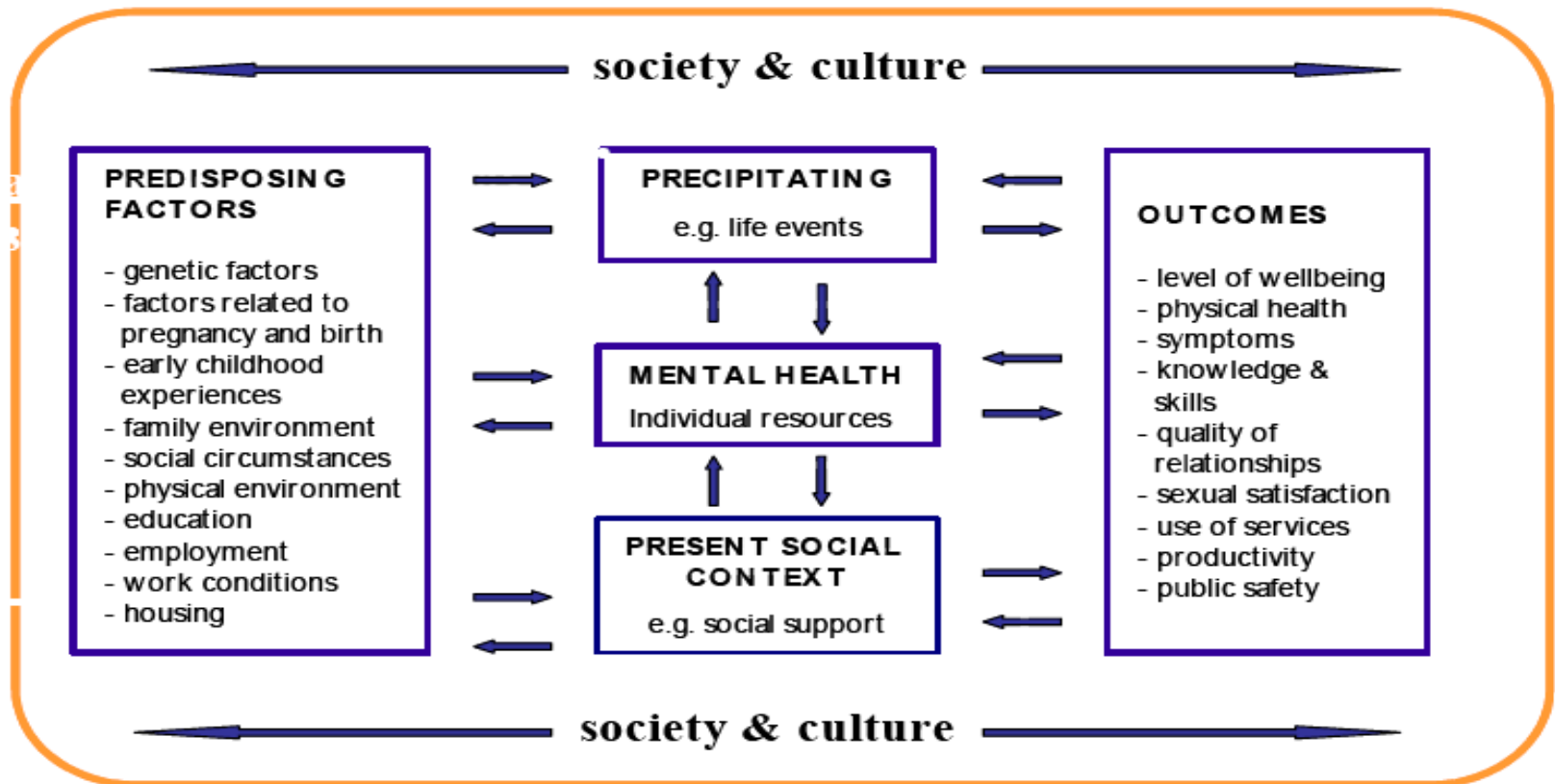
---

a state of complete physical, mental and social  
wellbeing, and not merely the absence of disease  
or infirmity

und:

There is no health without mental health

## The functional model of mental health



### Source:

Lahtinen, E., Lehtinen, V., Riikonen, E., Ahonen, J. (eds.): Framework for promoting mental health in Europe, Hamina 1999

# Was ist Salutogenese?

---

Die Salutogenese beschäftigt sich mit den Faktoren und dynamischen Wechselwirkungen, die geeignet sind, Menschen trotz Trauma oder Krankheit gesund zu erhalten, die also zur Entstehung und Erhaltung von Gesundheit führen. Sie versteht Gesundheit nicht als Zustand sondern als Prozess und untersucht Faktoren und Ressourcen, die diesen Prozess zu begünstigen vermögen

(Antonovsky 1997)

**vitost:**

Riedstadt



# Was ist Salutogenese?

Salutogenetischer Fokus	Pathogenetischer Fokus
1. Stimmigkeit - Kohärenz	Problem - Unstimmigkeit
2. Attraktive Gesundheitsziele	Vermeidungsziele
3. Ressourcen	Defizite
4. Subjekt und Subjektives	Norm
5. Systemische Selbstregulation - Kontextbezug	Isolierende Analyse – Ursache im Kleinen
6. Entwicklung und Evolution	Zustand bzw. Entropie
7. Mehrere Möglichkeiten: sowohl - als auch	Eine Möglichkeit: entweder - oder

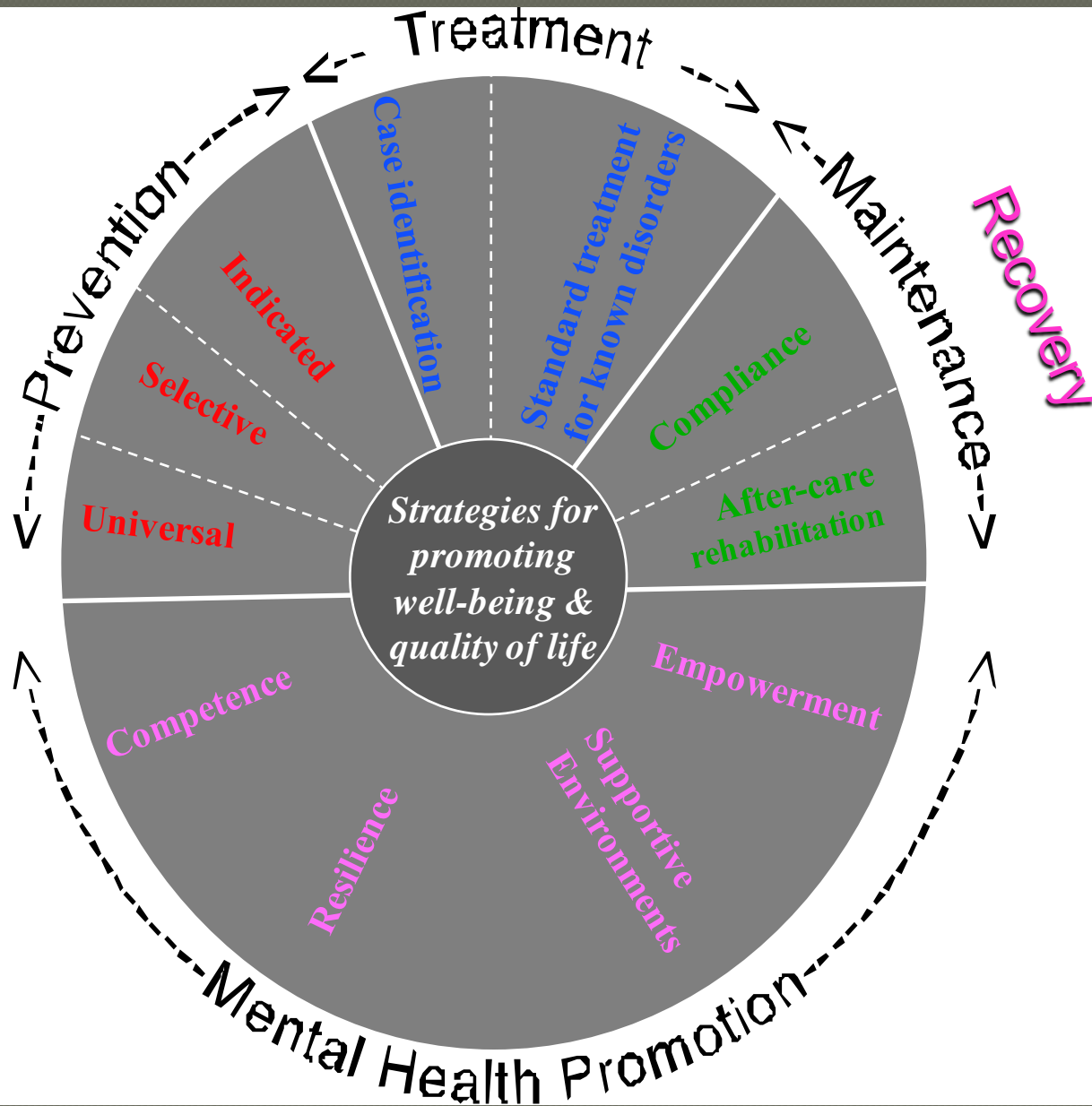
# Was ist Salutogenese?

Die Salutogenese ist ein Konzept, welches den Kohärenzsinn als zentralen Wirkfaktor der Gesunderhaltung und –werdung beschreibt.

Er drückt aus, in welchem Ausmaß man ein andauerndes Gefühl des Vertrauens hat, dass

1. die Stimuli, die sich im Verlauf des Lebens aus der inneren und äußeren Umgebung ergeben, strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind,
2. die Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen, die diese Stimuli stellen, zu begegnen,
3. diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Anstrengung und Engagement lohnen

(Antonovsky 1997)



# Was ist Gesundheitsförderung?

Gesundheitsförderung ist ein Prozess, der „**allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit befähigen soll**“. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl Einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern können“ (Bengel 2003)

**vitros:**

Riedstadt





## Ziele der Gesundheitsförderung

---

- Stärkung der Selbstbefähigung (empowerment)
- Förderung der aktiven Partizipation (shared decision making)
- Förderung der Selbstwirksamkeit (self efficacy)
- Förderung des Kohärenzsinnes (sense of coherence)
- Stärkung der Widerstandskraft (resilience)

# Was ist Prävention?

---

Die Prävention seelischer Krankheiten interveniert in der Entwicklung und der Entstehung seelischer Erkrankungen und führt zu einer Reduktion der Inzidenz, Prävalenz oder der Ausprägung seelischer Erkrankungen sowie zu einer Reduktion der Morbidität, Mortalität und des Risikoverhaltens

(Barry 2005)

**vitos:**

Riedstadt



# Was ist empowerment?

---

- “Prozess der Herstellung von Selbstkontrolle und der Einflußnahme auf die Lebensumwelt”  
(Segal 1995)
- Ziel des empowerment-Prozesses: „Die Menschen haben Zugang zu Informationen über die Krankheit und deren Behandlungsmöglichkeiten, verfügen über Wahlmöglichkeiten, formulieren ihre eigenen Bedürfnisse, können diese durchsetzen und sind bereit, Verantwortung zu übernehmen“  
(Naidoo 2003)

# Was ist Selbstwirksamkeit, was ist Resilienz?

---

- Theorie der Selbstwirksamkeit: „das Urteil der Menschen über ihre Fähigkeit zu handeln ist der wichtigste Verstärker menschlichen Handelns überhaupt“

(Bandura 1997)

- Resilienz: Die Fähigkeit aus widrigen Lebensumständen gestärkt und mit größeren Ressourcen ausgestattet herauszukommen, als dies ohne diese schwierigen Lebensumstände der Fall gewesen wäre

(Walsh 1998)

# Was ist Recovery I

---

Recovery bezeichnet einen aktiven Prozess, der die folgenden Elemente umfasst:  
die Rückkehr zum Normalzustand  
die Wiederherstellung der Gesundheit und den Gewinn hieraus  
den Erwerb nützlicher Inhalte aus an sich unnützlichen Quellen  
(Amering 2007)

Recovery beinhaltet:  
Hoffnung, Bedeutung und Sinn, Potential zur Veränderung,  
Kontrolle, aktive Teilnahme, ganzheitliche Sicht, Bezug zur  
Umwelt, Optimismus, Kreativität

(Bradstreet a.a.O. 2005)

## Was ist Recovery II

---

Der Recovery Prozess hat zwei Komponenten:

**Personal Recovery** (= persönliche Wiedergenesung) umfasst Hoffnung, Identität, Bedeutung, Persönliche Verantwortung

**Clinical Recovery** (= klinische Wiedergenesung) beinhaltet: Reduktion der Symptomatik, Verbesserung der sozialen Funktion, erfolgreiches Risiko-management, Rückfallprävention

(Slade 2010)

## Ziele von Recovery

---

Ein befriedigendes, aktives und hoffnungsvolles Leben zu führen auch wenn Einschränkungen durch die seelische Erkrankung bestehen

(Anthony 1993)

## Seelische Gesundheitsförderung: Was wirkt?

Autor	Massnahme	Ergebnis
Hawkins, Catalano 2002	Community that cares - program	Rückgang von Gewalt und Kriminalität
Heany, Price, Rafferty 1995	Caregiver - support - program	Verbesserung der Zufriedenheit und Erhöhung seelischer Gesundheit am Arbeitsplatz
CMHEI 1999	Consumer – selfhelp - initiatives	Verbesserung der Lebensqualität, Abnahme der Hospitalisierungen



## Seelische Gesundheitsförderung: Was wirkt?

Autor	Projekt	Förderung von
Keogh-Hogdett Belfast 2003	Gesundheitskurse für chronisch psychisch Kranke	Wohlbefinden, körperlicher Aktivität, Selbstbefähigung
Schwartz Roskilde 2004	Trainingsprogramm zur Aggressionsverhütung	Selbstbefähigung, Selbstwirksamkeit, Widerstandskraft, aktive Partizipation
Survilaite Vilnius 2006	Selbsthilfegruppen für schizophrene Patienten	Selbstbefähigung, Selbstwirksamkeit, aktive Partizipation

## Seelische Gesundheitsförderung: Was wirkt?

Autor	Projekt	Förderung von
Berger, Gunia Riedstadt 2004	Psychoedukative Familienintervention	Selbstbefähigung, Selbstwirksamkeit, aktiver Partizipation, Kohärenz, Resilienz
Redmond Dublin 2005	Selbsthilfegruppen zur Vorbereitung auf die Berentung	Selbstbefähigung, Selbstwirksamkeit, Widerstandskraft, Kohärenz
Lier Copenhagen 2001	Frühintervention bei schizophrenen Müttern nach Entbindung	Selbstbefähigung, Selbstwirksamkeit, Widerstandskraft

## Prävention seelischer Störungen: Was wirkt?

### Universelle/primäre Prävention:

Autor	Massnahme	Ergebnis
Olds 2002	Hausbesuche bei Risikomüttern	Reduktion der Vulnerabilität bei Kindern; Senkung der Häufigkeit psych. Störungen
Lawrence, Schweinhart 2005	Perry Preschool Projekt: Gezielte Förderung benachteiligter Kinder	Senkung der Straffälligkeit, bessere soziale Integration noch nach 35 Jahren

## Prävention seelischer Störungen: Was wirkt?

### Sekundäre/selektive und indikative Prävention

Autor	Massnahme	Ergebnis
Hegerl 2007	Bündnis gegen Depression: Aufklärung der Bevölkerung	Senkung der Suicidrate und der Suicidversuche um 24 % in 2 Jahren
Bechdorf 2004	CBT bei Prodromal-stadien	5,3% vs 14,8% Übergänge in 9,2 bzw 16,3 Monaten

### Tertiäre/indikative Prävention: Assertive community treatment

Autor	Massnahme	Evidenz
Hales, Yudofsky 2004	Verantwortliche , aufsuchende Behandlung in der Gemeinde	Senkung der Rückfallrate und Verbesserung der Lebensqualität

## Recovery – was wirkt?

Autor	Elemente, die recovery begünstigen
Davidson 2005	Hoffnung auf die Möglichkeit eines besseren Lebens, sicheres Umfeld, wohlwollende Unterstützung durch Professionelle, Akzeptanz durch Andere, Entstigmatisierung
Borg 2004	Empathie, Respekt, Kommunikation auf Augenhöhe
Noordsy et al 2000	Fähigkeit, Hoffnung zu erhalten und zu erzeugen, Eigenverantwortung zu fördern und Anstrengungen zu unterstützen, um mit dem Leben unabhängig von der Erkrankung fertig zu werden
Schrank 2007	Hoffnung, Verantwortung, Empowerment, gesellschaftliche Beziehung, Zielsetzung, Persönlichkeit, Selbstbestimmung, Bewältigung von Stigma

## Recovery – was wirkt?

Autor	Ergebnisse
Ralph 2000	Faktoren, die Recovery begünstigen: Persönliche Zuversicht und Hoffnung, Bereitschaft, Hilfe zu suchen, Ziel- und erfolgsorientierung, sich auf andere verlassen können, nicht von Symptomen beherrscht werden
Segal 2010	Durch Förderung von Selbsthilfe und Empowerment wird Selbstbefähigung , Selbstvertrauen, soziale Integration, und Hoffnung erhöht sowie die Symptome gemindert (RCT)
Barbic 2009	Durch Recovery Workbook Program wird Hoffnung, Selbstbefähigung, Wiedergenesung, Selbstvertrauen, Zielsetzung erhöht aber nicht die Lebensqualität (RCT)

## Recovery – was wirkt?

Projekte, die recovery fördern

EX-IN-Projekt Bremen; [www.ex-in.info](http://www.ex-in.info)

National Empowerment Center, PACE; [www.power2u.org](http://www.power2u.org)

Wellness Recovery Action Plan WRAP (Copeland 2005)

Psychosewerkstatt Vitos Philipppshospital

**vitost:**

Riedstadt



## Internet-Adressen

---

- [www.euro.who.int](http://www.euro.who.int)
- [www.imhpa.net](http://www.imhpa.net)
- [www.hph-hc.cc](http://www.hph-hc.cc)
- [www.who-cc.dk](http://www.who-cc.dk)
- [www.healthpromotinghospitals.org](http://www.healthpromotinghospitals.org)
- [www.hph.net](http://www.hph.net)
- [www.hpps.net](http://www.hpps.net)
- [www.who.dk/mentalhealth](http://www.who.dk/mentalhealth)

**vitros:**

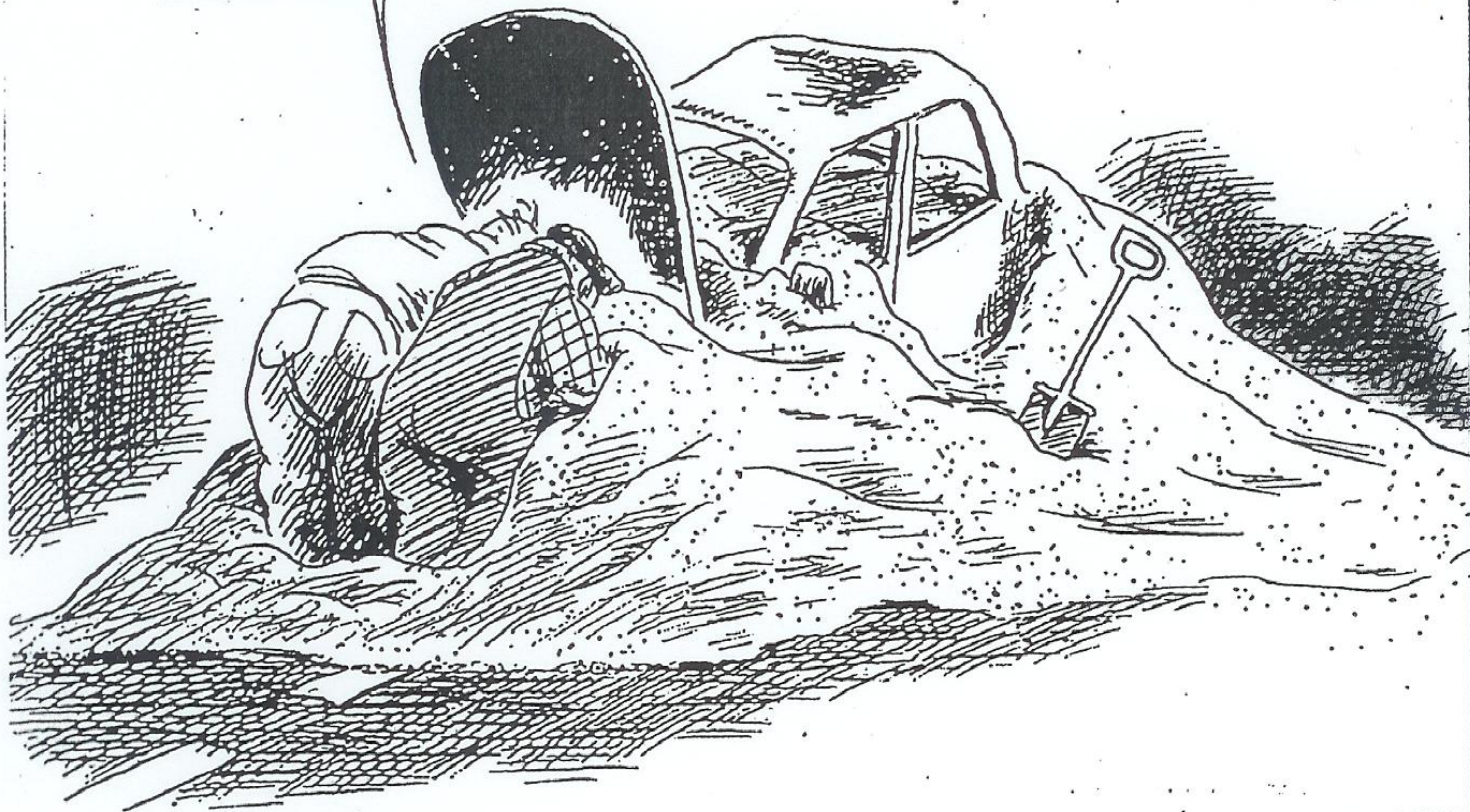
Riedstadt





Nur ein bisschen  
Sand im Getriebe!

KE 05



1. Schüffel W, U. Brucks, R. Johnen, V Köllner, F Lamprecht, U. Schnyder (Hrgs) (1998) Handbuch der Salutogenese. Ullstein Medical Wiesbaden
2. Barry M, R. Jenkins (2007) Implementing Mental Health Promotion. Elsevier Edinburgh London New York Oxford
3. Amering M, M Schmolke (2007) Recovery. Psychiatrie Verlag Bonn
4. Faust V (2007) Depression. In: Multiziplität der Depression. Psychiat Prax
5. Warner R (2009) Recovery from Schizophrenia . Current Opinion in Psychiatry 22
6. Naidoo J, J Wills (2003) Lehrbuch der Gesundheitsförderung. BZgA Köln
7. Anthony W (1993) Recovery from mental illness. Psychosocial Rehab Journal 16

## Veröffentlichungen II

---

8. Slade M (2010) mental illness and well-being. BMC health Services Research 10: 1-14
9. Segal SP, Silverman CJ Temkin TL (2010) Self-help and Community mental health agency Outcomes. Psychiatric Services 61: 905-910
10. Barbic S, Krupa T, Armstrong I(2009) A randomized controlled trial of the effectiveness of a modified recovery workbook program Psychiatric Services 60: 491-497
11. Schrank B (2007) Recovery in Psychiatry. Psychiatr Bull 31: 321-325
12. Bäuml, J, G. Pitschel-Walz, H. Berger, H. Gunia, A. Heinz, G Juckel (2010) Arbeitsbuch Psychoedukation bei Schizophrenie. Schattauer Stuttgart New York
13. Berger, H. (2003) Gesundheitsförderung - Ein neuer Weg in der Psychiatrie. In: Klug, G. (Hrsg) Dem Menschen in seiner Welt begegnen. Psychiatrische Praxis. Supplement 1 Band 30 S14-2015.

## Veröffentlichungen III

---

14. Berger, H., R. Paul (1999) The Health Promoting Psychiatric Hospital - What is the difference? Experiences from the Philippshospital Pilot Hospital Project in Riedstadt. In: Pelikan J.M, M. Garcia-Barbero, H. Lobnig, K. Krajic (Hrsg.): Pathways to a Health Promoting Hospital. Conrad, Gamburg. 71 – 94
15. Berger, H., R. Paul (1999) From Establishing a HPH-Taskforce on Health Promoting Mental Health Services to HPMHS Network Activities. In: Berger, H., K. Krajic, R. Paul (Hrsg.): Health Promoting Hospitals in Practice: Developing Projects and Networks. Conrad, Gamburg
16. Berger, H. (2003) Gesundheitsförderung - Ein neuer Weg in der Psychiatrie. In: Klug, G. (Hrsg) Dem Menschen in seiner Welt begegnen. Psychiatrische Praxis. Supplement 1 Band 30 S14-2015.
17. Berger, H., H. Gunia, J. Friedrich (2004) Handbuch Psychoedukative Familienintervention. Schattauer Stuttgart New York

## Korrespondenzanschrift:

---

Prof. Dr. Hartmut Berger  
Vitos Philippshospital D - 64560 Riedstadt  
Tel. 0049-6158-183-216 Fax 0049-6158-183-243  
Email: [hartmut.berger@vitos-riedstadt.de](mailto:hartmut.berger@vitos-riedstadt.de)

---

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit**