

# Recovery

Reise zur Gesundheit  
Hoffnung macht Sinn



Dachverband  
Gemeindepsychiatrie e.V.



## Recovery ...

- ... ist ein neues Konzept zur Gesundung bei psychischen Erkrankungen.*
- ... kommt aus der Selbsthilfebewegung psychiatrie-erfahrener Menschen.*
- ... unterstützt psychisch erkrankte Menschen dabei, aktiv einen individuellen Gesundheitsweg zu gehen.*
- ... braucht Hoffnung auf Veränderbarkeit der Situation.*
- ... bedeutet einen persönlichen Sinn in der Erkrankung entdecken zu wollen.*
- ... bindet Freunde und Vertrauenspersonen als »Holders of Hope« ein.*
- ... legt den Schwerpunkt auf persönliche Ressourcen und Stärken.*
- ... wurzelt in dem Wunsch nach Selbstbestimmung auf dem Gesundheitsweg.*
- ... fördert Selbstverantwortung für ein zufriedenes Leben.*
- ... ist ... immer eigen. So wie Sie!*

## Recovery heißt: Ich glaube an eine Gesundung

### **Was ist Recovery?**

Recovery ist ein Konzept, das bei unterschiedlichen psychischen Problemen und Suchtkrankheiten erfolgreich angewendet wird. Im Mittelpunkt steht das Gesundheitspotential, das jeder Mensch in sich trägt. Recovery bedeutet, frei übersetzt, Gesundung, Genesung, Erholung oder Wiederherstellung. Dabei sind Hoffnung, eine sichere Basis, fördernde zwischenmenschliche Beziehungen, Selbstbestimmung (Empowerment), soziale Integration und Problemlösungskompetenz wichtige Faktoren auf dem Weg in ein zufriedenes, selbstbestimmtes Leben.

### **Wann entstand Recovery?**

1990 schlossen sich in den USA Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen zusammen. Anhand ihrer Lebensgeschichten wollten sie zeigen, dass ihre Erkrankung für ihr Leben einen bedeutsamen Sinn hat und dass sie trotz einer Psychose genesen können. Begründer der Recoverybewegung waren Patricia Deegan in den USA und Dan Fischer in England. Dorothea Buck, die deutsche Begründerin des Bundesverbandes Psychiatrie-Erfahrener, hat lebenslang den Mythos der Unheilbarkeit psychischer Erkrankungen kritisch hinterfragt und von psychischer Erkrankung betroffene Menschen ermutigt, Verantwortung auch für ihre Gesundung zu übernehmen. Mittlerweile ist das Recovery-Modell in einigen Ländern zu einer Leitvorstellung der psychiatrischen Versorgung geworden.

## **Was will Recovery?**

Recovery will die Position der Psychiatrie-Erfahrenen stärken. Das Konzept der Recovery fordert die Beteiligung Psychiatrie-Erfahrener auf allen Ebenen: in der Arbeit von psychiatrischen Einrichtungen, in der Lehre, in der Forschung und der Politik. Es steht für Selbstbestimmung, Hoffnung auf Gesundheit und gleichberechtigte gesellschaftliche Teilhabe (Inklusion) von Menschen mit Behinderungen. Ein wichtiger Teil des Konzeptes ist die Begleitung und Beratung von psychiatriee erfahrenen Menschen – auch Peerberatung genannt. Die deutsche Recoverybewegung hat mit der Weiterbildung von Experten aus Erfahrung (EX-IN) begonnen. Ihr Ziel ist die bezahlte Mitarbeit von Experten aus Erfahrung in allen psychiatrischen Einrichtungen und Organisationen. Denn Mitarbeiter mit eigenen Krankheitserfahrungen machen Mut, können einen anderen Zugang zu Menschen in psychischen Krisen finden und haben einen aufmerksamen Blick für die gesunden Anteile oder zu stärkende Anteile eines Menschen.

**Recovery psychologisiert nicht.**

**Recovery normalisiert!**

## Recovery heißt: Ich mache mich auf den Weg!

*»Individuell und kollektiv haben wir es abgelehnt, den Bildern der Verzweiflung, die so oft mit psychischen Krankheiten in Verbindung gebracht werden, zu erliegen. Wir sind eine Verschwörung der Hoffnung und stemmen uns gegen die Flut der Unterdrückung, welche seit Jahrhunderten das Erbe derjenigen von uns ist, die als psychisch krank bezeichnet werden. Wir lehnen es ab, Menschen auf ihre Krankheiten zu reduzieren.«*

Pat Deegan

Die Begründerin der Recovery-Bewegung Pat Deegan beschreibt die Gesundung von einer psychischen Erkrankung als einen Weg des persönlichen Wachstums und vergleicht ihn mit einer Reise zu sich selbst. Welche Stationen es auf dieser Reise gibt, ist ganz unterschiedlich. Jeder Betroffene wird seine ganz individuellen Ziele ansteuern. Doch ist es immer ein langer Weg, der viel Geduld erfordert – auch mit sich selbst. Und er wird manchmal schwierig sein. Auch Rückfälle gehören dazu. Doch gerade durch sie lässt sich erfahren, was in schlechten Phasen gut tut und was nicht. Dadurch gelingt es, selbstbestimmter mit der Erkrankung umzugehen. Denn Recovery bedeutet, den eigenen, ganz persönlichen Weg zur Gesundung zu finden, Autonomie (zurück-)zugewinnen und Selbstverantwortung zu übernehmen.

Wenn Sie von einer psychischen Erkrankung betroffen sind, ist es wichtig, dass Sie Möglichkeiten finden, mit Ihren Bedürfnissen und Verletzlichkeiten auf eine Ihnen angemessene Weise umzugehen. Denn es geht um Selbstbestimmung. Es geht um Hoffnung. Es geht um Gesundung. Und nicht zuletzt geht es um Veränderung. Das ist Recovery.

## Recovery heißt: Ich schäme mich nicht!

*»Es ist schwer, mit den Vorurteilen der Leute umzugehen. Obwohl es mir jetzt besser geht, machen manche immer noch einen Bogen um »die arme Irre«. Das macht mich traurig.«*

Die erste Krise ist abgeklungen. Es geht Ihnen besser. Doch das scheint keiner zu bemerken. Im Gegenteil. Sie fühlen sich ausgegrenzt. Man begegnet Ihnen mit Vorsicht und mit Vorbehalten. Sie verlieren vielleicht den Arbeitsplatz, oder nahe Menschen wenden sich von Ihnen ab. Dabei fühlen Sie sich gerade jetzt, in der Phase der Rekonvaleszenz, besonders schwach und hilfsbedürftig.

Mit diesen Erfahrungen sind Sie nicht allein. Viele psychisch Erkrankte haben das Gleiche erlebt. Denn auch heute gilt eine psychische Erkrankung oft als Makel. Unsere Gesellschaft begegnet Betroffenen häufig mit Ausgrenzung, Misstrauen und Stigmatisierung. Arbeitslosigkeit, Vereinsamung und Hoffnungslosigkeit sind nicht selten die Folge.

Trotzdem, verlieren Sie nicht den Mut! Suchen Sie sich Unterstützung, eine Person Ihres Vertrauens, eine Selbsthilfegruppe oder ein Psychoseseminar. Finden Sie heraus, was Sie stärkt und was Ihnen gut tut. Es gibt nichts, wofür Sie sich schämen müssten!

## Recovery heißt: Ich will ein erfülltes Leben führen!

*»Mein größter Erfolg ist, dass ich jetzt sein kann, wie ich eben bin. Und mich gut dabei fühle.«*

Vielleicht hat die psychische Erkrankung Ihr bisheriges Leben völlig durcheinandergebracht. Berufswünsche mussten aufgegeben werden. Persönliche Beziehungen wurden auf eine harte Probe gestellt oder sind zerbrochen. Und dennoch sollten Sie auf keinen Fall die Hoffnung verlieren! Zahlreichen Betroffenen ist es mit Hilfe von Recovery gelungen, aus der Krise heraus neue Lebensentwürfe zu entwickeln. Sie führen heute ein zufriedenstellendes und sinnerfülltes Leben. Es ist ihnen gelungen, ihre Erkrankung anders und neu zu verstehen. Manche Menschen mit psychischen Problemen haben sogar einen Sinn und eine Bedeutung in ihrer Erkrankung gefunden – und empfinden das als tröstlich und hilfreich. Die Frage, ob dies mit oder ohne Symptomen gelingt, ist hier nicht entscheidend.

*»Eine Psychose ist ja immer eine sehr große Erschütterung. Man hat ein total anderes Weltbild, von dem ich heute immer noch glaube, dass es der Wahrheit mehr entspricht als unser normales. Man spürt überall Sinnzusammenhänge und ist erschüttert von ganz anderen Welterfahrungen. Im Alltag könnte man mit dieser Erschütterung nicht leben. Das normale dicke Fell ist durchlässig geworden, und weil man damit allein ist, kann der Alltag nicht mehr bewältigt werden ... Meine psychotischen Erfahrungen haben mein Leben sehr bereichert. Im Laufe der vielen Jahre habe ich sie in mein Leben integriert.«*

*Dorothea Buck*



## Recovery heißt: Ich habe Hoffnung und kenne Menschen, die mich dabei unterstützen!

»Manchmal habe ich gedacht, das schaff ich nie. Aber meine Freunde haben an mich geglaubt. Das hat mir Hoffnung gegeben.«

Die gute Nachricht zuerst: Genesung ist möglich! Auch bei schweren Erkrankungen besteht Hoffnung auf eine Verbesserung Ihrer Situation! Es braucht jedoch Zeit, Hoffnung, eigene Arbeit an sich – und Unterstützung. In Krisenzeiten fällt es Ihnen jedoch vielleicht nicht leicht, daran zu glauben. Deshalb ist es auf der individuellen Genesungsreise wichtig Menschen zu haben, die Sie ermutigen und an Sie glauben. Das müssen keine professionellen Helfer sein. Auch Angehörige, Freunde und Kollegen können wichtige Hoffnungsträger sein. Die größte Ermutigung sind Menschen, die durch ihre Lebensgeschichte zeigen, dass Hoffnung Sinn macht. Diese Experten aus Erfahrungen wissen am besten, welche Kämpfe es zu bestehen gilt. Und wie viel Kraft und Mut man dazu braucht.

## Recovery heißt: Ich suche mir die Hilfe, die ich brauche!

Recovery ist ein individueller Weg. Es ist der sehr persönliche Prozess der Auseinandersetzung mit Ihrer Erkrankung. Auch wenn professionelle Hilfe Ihnen bei akuten Krisen Rückhalt gibt, hierbei kann sie meist lediglich unterstützen. Ob und wann Ihnen welche professionelle Hilfe gut tut – oder auch nicht– müssen Sie selbst herausfinden. Es geht darum zu erkennen, von welcher Unterstützung Sie in Ihrer persönlichen Situation am meisten profitieren. Manche Menschen gehen ihren Genesungsweg ohne professionelle Hilfe. Stattdessen finden sie Unterstützung durch Freunde und Bekannte. Wichtig ist dabei zu klären, was Sie sich von ihnen konkret als Unterstützung auf Ihrem Weg wünschen – und was sie Ihnen geben können und wollen. Eine besondere Bedeutung haben hier die Experten aus Erfahrung, die inzwischen schon in einigen, meist gemeindepsychiatrischen, Einrichtungen arbeiten. Nichts kann so viel Mut machen, wie der erfolgreiche Weg eines anderen betroffenen Menschen.

## Sechs Stationen auf Ihrer Reise zur Heilung

Jeder Genesungsweg ist anders ... Die folgenden Ratschläge beruhen auf Erfahrungen von Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen. Sie sind nicht als Handlungsanweisung zu verstehen, die Sie Punkt für Punkt abarbeiten müssen. Suchen Sie sich heraus, was Ihnen selbst richtig und für Sie gut erscheint. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gesundheit. Und wagen Sie ruhig etwas Neues. Jeder Genesungsweg ist anders. Doch jede Reise beginnt mit einem ersten Schritt!

### **1** Glauben Sie nicht an die Unheilbarkeit Ihrer psychischen Erkrankung!

*»Heute bin ich recht stabil. Ich habe ein gutes Leben. Aber es war ein langer Weg.«*

Auch heute noch werden psychische Erkrankungen oft ausschließlich als etwas Bedrohendes, Unheilvolles und Chronisches betrachtet. Betroffene häufig mit Vorurteilen zu kämpfen: »Reiß Dich doch zusammen« oder »Lass Dich nicht hängen« – das haben Sie vielleicht auch schon selber gehört. Vielleicht haben Sie angefangen, die negative Meinung anderer zu übernehmen. Vielleicht haben Sie die Schuld bei sich gesucht und haben sich heimlich für Ihre Krankheit geschämt. Lassen Sie sich von solchen Gedanken nicht an Ihrem Genesungsweg hindern!

## **2 Finden Sie Kontakt zu Menschen, die Ihnen Hoffnung vermitteln!**

*»Der Austausch mit anderen Menschen ist sehr wichtig für mich. Er hilft mir dabei, meine Angst zu verlieren und wieder neue Hoffnung zu schöpfen.«*

In jeder schweren Krise gibt es Phasen, in denen eine positive Veränderung unmöglich erscheint. Wenn Sie die Hoffnung an Ihre Gesundheit verlieren, brauchen Sie Menschen, die an Sie glauben und Ihnen Mut machen. Suchen Sie deshalb bewusst nach Gelegenheiten, um Menschen kennen zu lernen. Zum Beispiel in der Gemeinde oder in Freizeitgruppen. In Selbsthilfegruppen und Psychoseseminaren treffen Sie vielleicht Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden wie sie selbst. Besonders die positiven Erfahrungen anderer Betroffener sind sehr ermutigend. Auch Angehörige und professionelle Helfer können Hoffnungsträger sein. Vielleicht dauert es gar nicht lange und Sie selber werden zu einem Mutmacher für andere betroffene Menschen. In immer mehr Regionen besteht sogar die Möglichkeit, sich in einem »Ex-In«-Kurs zum Genesungsbegleiter ausbilden zu lassen.

[www.ex-in.info/virthos.php?/Netzwerk](http://www.ex-in.info/virthos.php?/Netzwerk)

### 3 Werden Sie Ihr eigener Experte

*»Wenn ich mich mit einer Tasse Kaffee ans Fenster setze und den Vögeln zuschaue – das tut mir gut. Aber das habe ich lange Zeit gar nicht gewusst.«*

Haben Sie manchmal das Gefühl, Ihr Leben nicht mehr bewusst und aktiv steuern zu können? Müssen Sie sich gegen allzu viele gutgemeinte Ratschläge wehren? Das könnte ein Zeichen dafür sein, dass es notwendig ist, aktiv den eigenen Weg zu einer verbesserten Lebenssituation zu suchen, Ihre Wünsche nach Selbstbestimmung und Selbstverantwortung zu bestärken und verlorene Selbstverantwortung wieder zurückzugewinnen.

Natürlich ist während einer akuten Krise, (also bei Selbst- oder Fremdgefährdung), das Eingreifen professioneller Helfer absolut notwendig. Doch während der übrigen Zeit sorgen Sie am besten selbst für Ihr Wohlbefinden. Entdecken Sie, was Ihnen wann und mit wem gut tut. Dies kann in bestimmten Situationen professionelle Hilfe sein. In anderen ist es vielleicht das Gespräch mit einer Freundin, ein Spaziergang oder ein Wohlfühlplatz in Ihrer Wohnung. Oft ist es anfangs nicht immer leicht, sich selbst die richtige »persönliche Medizin« zu verordnen. Hin und wieder müssen vielleicht auch schwierige Entscheidungen getroffen werden. Doch selbst ein Umweg ist nicht umsonst – sondern macht Sie zum »Gesundungs-Experten« in eigener Sache.

## **4 Entdecken Sie Ihre eigene Verletzlichkeit und suchen Sie nach Wegen, Ihr Leben mit dieser Verletzlichkeit positiv zu gestalten!**

*»Beim Akzeptieren dessen, was wir nicht werden tun oder sein können, beginnen wir zu entdecken, wer wir sein können und was wir tun können.«*

Wenn Sie von einer schweren psychischen Erkrankung betroffen sind, fühlen Sie sich vielleicht in bestimmten Bereichen Ihres Lebens weniger belastbar und dünnhäutig. Das können zum Beispiel die Berufstätigkeit, der Kontakt zu bestimmten Menschen oder familiäre Konflikte sein. Vielleicht erleben Sie Ihre Verletzlichkeit als Schwäche, die Sie nur schwer akzeptieren können. Es ist nicht einfach, einen positiven Umgang mit den eigenen Möglichkeiten und Grenzen zu finden – aber es lohnt sich! So kann es in Ihrer jetzigen Situation hilfreich sein, die Wohnsituation zu verändern, wenn diese vorher als belastend empfunden wurde. Es kann heilsam sein, Kontakte zu bestimmten Menschen zu reduzieren. In anderen Fällen sind größere und langwierigere Veränderungen notwendig, zum Beispiel wenn im alten Beruf nicht mehr gearbeitet werden kann oder sich die familiäre Situation ändert. Vielleicht müssen Sie sich – zumindest vorübergehend – von einigen Ihrer Lebensentwürfe und Ziele verabschieden. Dies eröffnet aber auch die Möglichkeit, langfristig neue, zufriedenstellende Lebenskonzepte zu entwickeln, die genau zu Ihrer aktuellen Dünnhäutigkeit und Ihren Ressourcen passen. Vergessen Sie dabei aber nicht: Recovery ist ein Prozess. Bleiben Sie geduldig!

## 5 Verstehen Sie Ihre Erkrankung auf Ihre individuelle Weise

*»Durch die Krankheit habe ich meine ganze Lebensgeschichte, alles was mir passiert ist, erst richtig verstanden. Ich glaube, sie hat mir das Leben gerettet.«*

Jede schwere psychische Erkrankung ist ein großer Einschnitt in das bisherige Leben. Vieles von dem, was passiert, ist ja oft auf den ersten Blick gar nicht verstehbar. Und die Erinnerung daran kann unangenehm und beängstigend sein. Trotzdem ist es meist sehr hilfreich, ein eigenes Verständnis über die Erkrankung zu gewinnen. Manche Menschen finden eine Bedeutung in ihrer Krankheit, so dass zum Beispiel die Erfahrung einer Psychose im Rückblick »Sinn macht«. Und einige Betroffene beschreiben sogar ihre schwere psychische Erkrankung im Nachhinein als gewinnbringend für ihr Leben. Begeben Sie sich auf die Suche zu Ihren eigenen Deutungsmustern oder Erklärungen. Der amerikanische Medizinsoziologe A. Antonovsky betont die Wichtigkeit, die Bedeutsamkeit der Erkrankung für das eigene Leben zu erkennen. Wenn es Ihnen gelingt, Ihr Leben mit der Erkrankung zu verstehen, kann die Krankheit für Sie handhabbarer werden. Es wird Ihnen wahrscheinlich leichter fallen, mit Ihrer Situation umzugehen. Und Sie erkennen, dass Sie mehr Handlungsmöglichkeiten haben, als Sie glauben.

## **6 Finden Sie eine Aufgabe, die Ihrem Leben Sinn gibt**

*»Ich will etwas tun, was Sinn macht. Jeder Mensch will das. Wenn ich mich nützlich fühle, geht es mir gut.«*

Es gibt viele Beispiele von Menschen mit schweren psychischen Krisen, die zeigen, dass ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben auch mit und nach Krisen möglich ist. Die Entwicklung neuer, passender Lebensziele ist oft ein langer und nicht selten mühsamer Weg. Oft müssen wir unterschiedliche Möglichkeiten ausprobieren, um das Passende für uns zu finden. Ein entscheidender Faktor hierbei ist Arbeit oder eine andere, erfüllende Beschäftigung. Manche Menschen kehren in ihren ursprünglichen Beruf zurück. Andere entscheiden sich für ein neues Tätigkeitsfeld. Für wieder andere eröffnen sich im Laufe der Reise zur Gesundheit neue Möglichkeiten und Aufgaben durch ehrenamtliches, politisches oder religiöses Engagement: im Nachbarschaftstreff, in der Gemeinde oder in der Betroffenenbewegung. Ein neuer Lebensinhalt, soziale Kontakte, ein strukturierter Tagablauf und nicht zuletzt das gute Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun: viele gute Gründe um aktiv zu werden! Egal für was Sie sich entscheiden, wagen Sie den ersten Schritt!

*»Es gibt Menschen, die können nie nach Phantasien kommen, ... und es gibt Menschen, die können es, aber sie bleiben für immer dort. Und dann gibt es noch einige, die gehen nach Phantasien und kehren wieder zurück. So wie du. Und die machen beide Welten gesund.«*

*Michael Ende, Die unendliche Geschichte*



# Informationen zu Recovery

## Literatur:

M. Amering; M. Krausz; H. Katschnig (Hg):  
Hoffnung Macht Sinn. Schizophrene Psychosen  
in neuem Licht ; Fakultas Verlag, Wien; 2008

M. Amering; M. Schmolke: Recovery. Das Ende der  
Unheilbarkeit. Psychiatrie-Verlag, Bonn; 2007

R. Boerma, B. Richterich; in G. Dobslaw,  
P. Gromann, R. Peukert (Hg, Subjektorientierung  
und außerinstitutionelle Hilfen in der Psychiatrie,  
Fuldaer Schriften zur Gemeindepsychiatrie, Band 1):  
S. 130–147: Erfolgsgeschichten Psychoseerfahrener  
Menschen; Psychiatrie Verlag 2011

D. Buck-Zerchin, Auf der Spur des  
Morgensterns – Psychose als Selbstfindung,  
Paranus Verlag / Anne Fischer Verlag, 2010

H. Hansen (Hg.) Der Sinn meiner Psychose  
– Zwanzig Frauen und Männer berichten,  
Paranus Verlag 2013

M. Schulz (Hg.), C. Burr (Hg.), A. Winter (Hg.),  
G. Zuaboni (Hg.): Recovery in der Praxis. Voraus-  
setzungen, Interventionen, Projekte; Psychiatrie  
Verlag, Köln; 2013

## **Links:**

Information zu Ex-In:

[www.ex-in.info](http://www.ex-in.info)

Bundesverband Psychiatrie Erfahrener:

[www.bpe-online.de](http://www.bpe-online.de)

Dachverband Gemeindepsychiatrie:

[www.psychiatrie.de/dachverband](http://www.psychiatrie.de/dachverband)

Handbuch und Arbeitsheft für betroffene Menschen

zu Recovery: [www.pflege-in-der-psychiatrie.eu/html/recovery.html](http://www.pflege-in-der-psychiatrie.eu/html/recovery.html)

Schweizerische Stiftung für die Interessen psychisch kranker Menschen, u. a. mit Informationen zum

Recovery: [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

Österreichische Psychoseplattform:

[www.psychosenetz.com](http://www.psychosenetz.com)

englischsprachige Seite mit Informationen zum Re-

covery: [www.mentalhealth.org.uk/help-information/mental-health-a-z/R/recovery](http://www.mentalhealth.org.uk/help-information/mental-health-a-z/R/recovery)



Der Dachverband Gemeindepsychiatrie ist der Zusammenschluss gemeindepsychiatrischer Trägerorganisationen, Organisationen der Selbsthilfe und des bürgerschaftlichen Engagements für eine gemeinde-nahe und lebensweltorientierte ambulante Psychiatrie. Wir setzen uns für einen Umgang mit psychisch erkrankten Menschen ein, der ihre persönlichen Stärken und Ressourcen bei einer ambulanten Behandlung und Begleitung sowie die Situation ihrer Familien mitberücksichtigt. Der Dachverband Gemeindepsychiatrie und seine Mitglieder arbeiten an der Umsetzung der Konzepte von Empowerment und Recovery in Deutschland. Dabei setzen wir uns entschieden für eine Beteiligung von Psychiatrie-Erfahrenen und Angehörigen in allen psychiatrischen Gremien und Organisationen ein. Die bezahlte Mitarbeit von Experten aus Erfahrung in ambulanten Behandlungsnetzen wie der Integrierten Versorgung ist dabei ein Ziel, das wir mit unseren Mitgliedern anstreben. Informationen über Unterstützungsangebote unserer Mitglieder sowie über EX-IN Weiterbildungen finden Sie auf unserer homepage unter [www.psychiatrie.de/dachverband](http://www.psychiatrie.de/dachverband).

Der Dachverband Gemeindepsychiatrie ist Teil des Netzwerkes der sozialpsychiatrischen Verbände, die das Psychiatrienetz [www.psychiatrie.de](http://www.psychiatrie.de) im Internet tragen. Das Psychiatrienetz ist das größte Portal zu psychiatrischen Themen und bietet umfangreiche Informationen auch zum Thema Recovery und Selbsthilfe.

mit freundlicher Unterstützung der



## **Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V.**

Geschäftsstelle

Oppelner Straße 130, 53119 Bonn

Telefon (02 28) 69 17 59, Telefax (02 28) 65 80 63

[dachverband@psychiatrie.de](mailto:dachverband@psychiatrie.de)

[www.psychiatrie.de/dachverband](http://www.psychiatrie.de/dachverband)

### **Impressum**

Dachverband Gemeindepsychiatrie, 53119 Bonn, Oppelner Straße 130

Autorin: Birgit Richterich, MA Soziale Arbeit,

Psychiatrische Hilfsgemeinschaft Duisburg gGmbH

