

# DAS GESUNDE STÄRKEN

**IMPULSVORTRAG**

**WIE BEWÄLTIGEN WIR DIE SITUATION MIT UNSEREN KINDERN? –  
DIE KRAFT, DIE UNS STECKT**



# DAS GESUNDE STÄRKEN

~~IMPULSVORTRAG~~

WORKSHOP

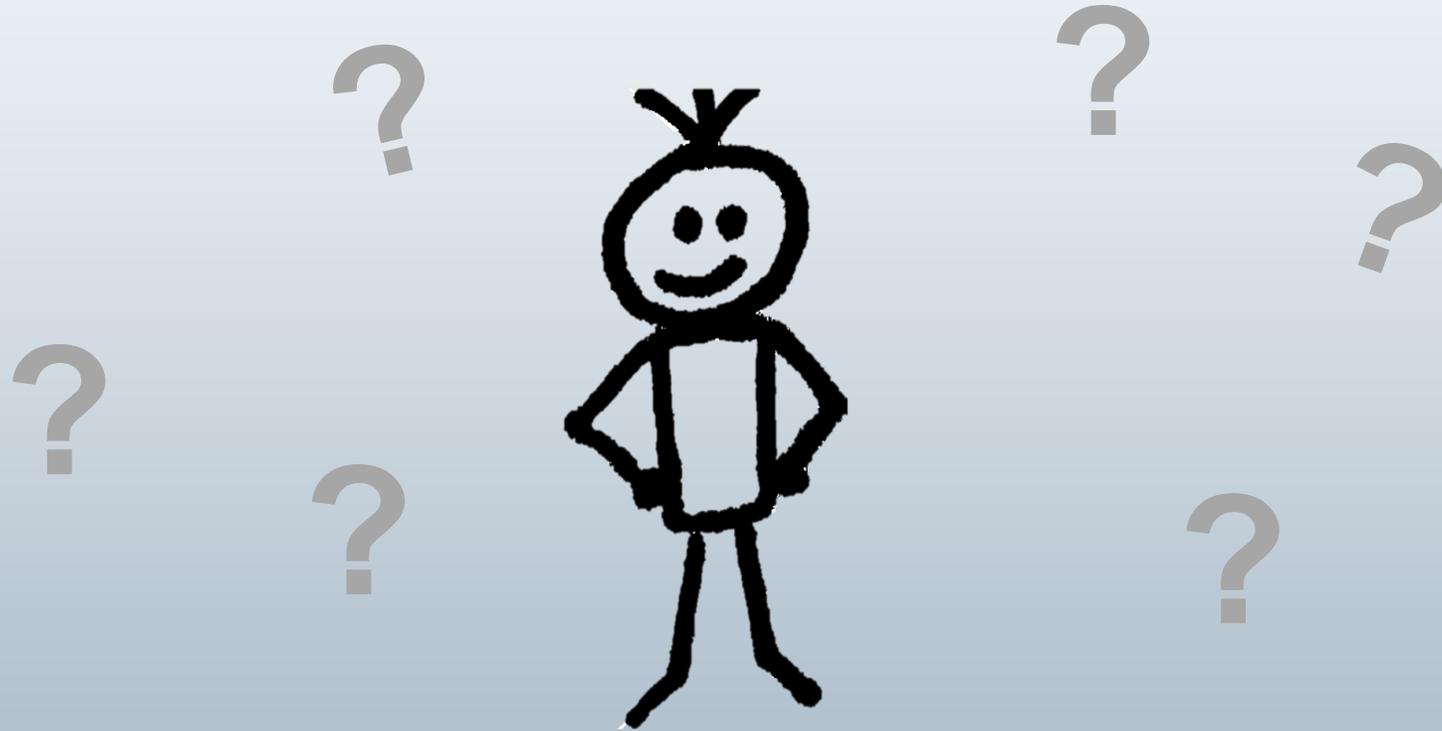
WIE BEWÄLTIGEN WIR DIE SITUATION MIT UNSEREN KINDERN? –  
DIE KRAFT, DIE UNS STECKT



# Shopping-Liste

- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_

# WAS IST „DAS GESUNDE“?



# MURMELRUNDE

WAS IST FÜR MICH DAS GESUNDE?

WAS IST AN MIR DAS GESUNDE?

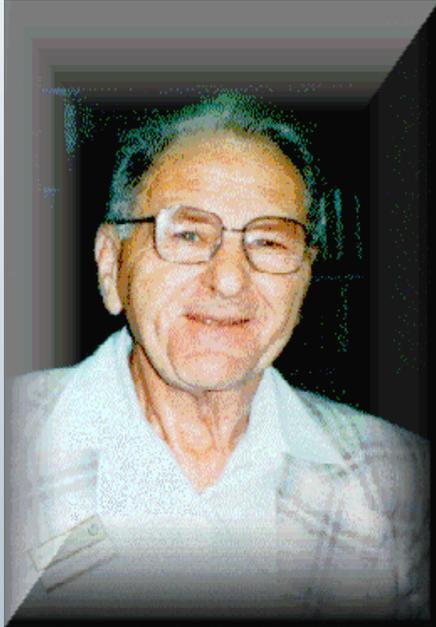
# FAHRPLAN

1. WAS PASSIERT MIT UNSERER GESUNDHEIT WÄHREND DER SUCHT UNSERER KINDER?
2. WELCHE KRAFT STECKT IN UNS?
3. WO FINDEN WIR UNTERSTÜTZUNG?
4. EINE IDEE?

1. Was passiert mit unserer  
Gesundheit während der Sucht  
unserer Kinder?

# SALUTOGENESE

## Aaron Antonovsky



1923 - 1994

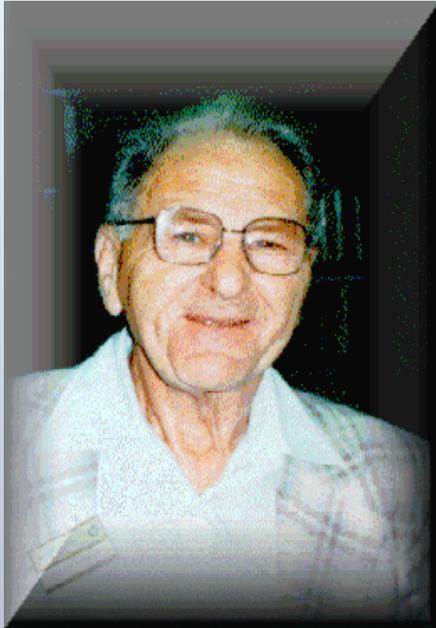
- SALUS = UNVERLETZTHEIT, HEIL, GLÜCK
- GENESE = ENTSTEHUNG



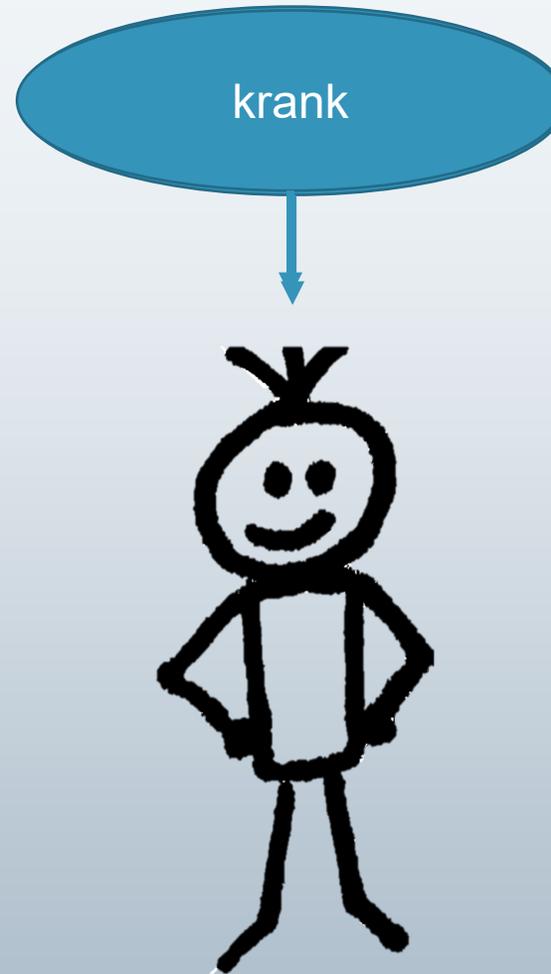
Antonovsky 1997

# SALUTOGENESE

**Aaron Antonovsky**

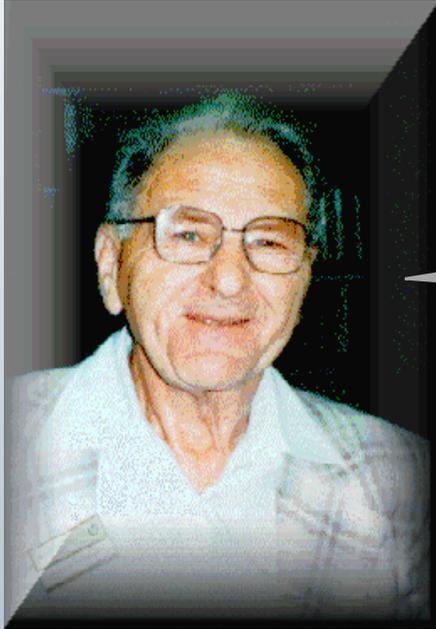


**1923 - 1994**



# SALUTOGENESE

## Aaron Antonovsky



**1923 - 1994**

Warum bleiben Menschen gesund?

Wie schaffen sie es, sich von Erkrankungen zu erholen?

Was ist das Besondere an Menschen, die trotz Belastungen nicht krank werden?

# SALUTOGENESE



# KOHÄRENZGEFÜHL

- KOHÄRENZ = ZUSAMMENHANG, STIMMIGKEIT
- GRUNDHALTUNG

# KOMPONENTEN

- GEFÜHL DER VERSTEHBARKEIT
- GEFÜHL VON HANDHABBARKEIT BZW. BEWÄLTIGBARKEIT
- GEFÜHL VON SINNHAFTHIGKEIT BZW. BEDEUTSAMKEIT

# DREI KOMPONENTEN

Ich habe genügend Ressourcen, um die Anforderungen im Alltag zu bewältigen.



Ich kann neue Informationen und Reize, auch wenn sie für mich neu sind, verstehen und einordnen.

Ich sehe den Sinn in meinem Leben und nehme Herausforderungen an.

Je ausgeprägter das Kohärenzgefühl, desto gesünder sollte eine Person sein bzw. desto schneller sollte sie gesund werden und bleiben.

Antonovsky 1997

# UNSER ALLTAG

Bewältigen?



Verstehen?

Sinn?

# MURMELRUNDE

WAS HILFT MIR, ZU VERSTEHEN, ZU BEWÄLTIGEN UND EINEN SINN ZU FINDEN?

## 2. Welche Kraft steckt in uns?

# 3. Wo finden wir Unterstützung?

# RECOVERY

- GESUNDUNG, GENESUNG, WIEDERERLANGUNG VON GESUNDHEIT
- UNSCHARFER BEGRIFF

# PERSPEKTIVEN

## MEDIZINISCHE PERSPEKTIVE:

- Reduktion von Symptomen und Funktionseinschränkungen

## SELBSTHILFE- UND BETROFFENENPERSPEKTIVE:

- Betroffene überwinden persönliche, soziale und gesellschaftliche Folgen einer psychischen Erkrankung und finden zu einem selbstbestimmten Leben zurück

# RECOVERY – CHIME-MODELL

Connectedness

Hope

Identity

Meaning

Empowerment

# RECOVERY-COLLEGE



## GÜTERSLOH



# 4. Eine Idee?

# RECOVERY

Angehörige

Betroffene

Mitarbeitende

Kohärenzgefühl



G

K



# ~~LANGE STRAÙE~~

EIN SCHRITT

EIN ATEMZUG

EIN BESENSTRICH

# Shopping-Liste

- ✓ Recovery-Seminar für ARWED
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓



VIELEN DANK

FÜRS MITMACHEN UND ZUHÖREN!

Gibt es Fragen,

Anmerkungen,

Anregungen?

# LITERATUR

- Antonovsky, A. (1993). Gesundheitsforschung versus Krankheitsforschung. In: A. Franke & M. Broda (Hrsg.). Psychosomatische Gesundheit. Versuch einer Abkehr vom Pathogenese-Konzept. S. 3 – 14. Tübingen: dgvt.
- Antonovsky, A. (1997). Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Deutsche Übersetzung von Franke, A. Tübingen: dgvt.
- DGPPN. (2019). S3-Leitlinie Psychosoziale Therapien bei schweren psychischen Erkrankungen. S3- Praxisleitlinie in Psychiatrie und Psychotherapie. [2. Auflage]. Berlin: Springer.
- Gühne, U. (2022). Das Recovery-orientierte Modell der psychosozialen Versorgung. Ein Ausblick auf die 3. Auflage der S3-Leitlinie „Psychosoziale Therapien bei schweren psychischen Erkrankungen. Psychiatrische Praxis 49, 234-236
- Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J. & Slade, M. (2011). Conceptual framework for personal recovery in mental health: systemativ review and narrative systhesis. British Joournal of Psychiatry 199 (6), 445-452.
- Rcggt-owl. (2025). Recovery-Collage Gütersloh. Online unter <https://www.rcgt-owl.de/>