

Resilienz: Auf dem Weg in das soziale Leben

Die Stärkung seelischer Widerstandskräfte kommt nicht ohne Genesungsbegleitung aus.

Von **Manfred Schneider**

► Mit großer Begeisterung nahm ich, neben ca. achtzig Personen, am 7. Oktober 2020 an dem Selbsthilfetag zum Thema Resilienz teil. Träger der Veranstaltung waren die Aktion Psychisch Kranke e. V. (APK), das Bundesnetzwerk Selbsthilfe seelische Gesundheit (NetzG), der Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (BApK), EX-IN Deutschland, die Deutsche DepressionsLiga (DDL), die Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen (DGBS), die Deutsche Alzheimergesellschaft und das GeschwisterNetzwerk. Allein eine Etablierung in diesem Kontext war schon bemerkenswert.

Resilienzforschung sowie zu den personellen Faktoren von Resilienz. Anschließend stellte Paul Bomke die regionale Initiative »Resilienz: Die Pfalz macht sich/dich stark« vor. Der Geschäftsführer des Pfalzklinikums will die ganze Einrichtung als Dienstleister für seelische Gesundheit und Prävention in der Pfalz etablieren. Resilienz definiert er nicht nur als Widerstandsfähigkeit eines Einzelnen, sondern auch als kommunale Aufgabe, aufeinander zu achten, sich gegenseitig zu unterstützen, und auch als Bereitschaft, Verantwortung für die Gemeinschaft zu übernehmen. Prof. Markus Witzmann aus München stellte sehr anschaulich

de werden immer häufiger eingesetzt, z. B. in der Krisentelefonberatung, in der Peerberatung in Betrieben, in der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB), in der Verwaltung. Immer häufiger wird bei Forschungsvorhaben und Gesetzesnovellierungen die Expertise von Menschen mit Krisenerfahrung angefragt. Und je häufiger sie auftauchen, umso mehr wird ihr Potenzial sichtbar.

Es war zu spüren, dass Genesungsbegleitung ein guter und wichtiger Baustein in der Psychiatrielandschaft ist und bleibt. Resilienz und Genesungsbegleitung sind zwei Begriffe, die aus dem Bereich der seelischen



Foto: Aya Schamoni

Diskussion mit Franz-Josef Wagner

Das Umweltforum erwies sich als geeigneter und schöner Veranstaltungsort. Einzelne Arbeitsgruppen wurden in ein anderes Gebäude ausgelagert, damit die Anwesenden ausreichenden physischen (nicht sozialen) Abstand einhalten konnten. Hinzu kamen virtuelle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, denn es war, wie es heute heißt, eine Hybridveranstaltung, d. h. die Beiträge wurden auch im Netz gestreamt. Jeder konnte sich zuschalten und so die Veranstaltung auch von zu Hause verfolgen. Auch Vortragende wurden online zugeschaltet und übertragen.

Dem Grußwort des Ministeriums für Gesundheit, überbracht von Dr. Thomas Stracke, folgte eine Einführung von Franz-Josef Wagner (NetzG) zur Herkunft des Resilienzbegriffs, zur Geschichte der Resi-

das Konzept der Recovery Colleges, einer Schule der seelischen Gesundheit, vor.

Aus allen Beiträgen konnte man heraus hören, dass Resilienz schwer zu erreichen ist, aber ein wichtiges Ziel ist. Ohne Resilienz, ohne eigene Widerstandskraft und Kraft bleibt Genesung nach einer psychischen Krise aus. Resilienz stärkt die Möglichkeit, auf schwierige Situationen im für einen selbst besten Sinne zu reagieren und soziale Fähigkeiten wiederzuerlangen. Eingliederung in die Gesellschaft, Selbstvertrauen, Selbstverantwortung, Erlangung innerster, eigener Kompetenz zeichnen sie aus.

Die Tagung zeigte in verschiedenen Bereichen Wege zur Resilienz auf: Arbeit und Beschäftigung, soziales Leben, Selbsthilfe. Und überall tauchte der Begriff der Genesungsbegleitung auf. Genesungsbegleiten-

de werden immer häufiger eingesetzt, z. B. in der Krisentelefonberatung, in der Peerberatung in Betrieben, in der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB), in der Verwaltung. Immer häufiger wird bei Forschungsvorhaben und Gesetzesnovellierungen die Expertise von Menschen mit Krisenerfahrung angefragt. Und je häufiger sie auftauchen, umso mehr wird ihr Potenzial sichtbar.

Es war zu spüren, dass Genesungsbegleitung ein guter und wichtiger Baustein in der Psychiatrielandschaft ist und bleibt. Resilienz und Genesungsbegleitung sind zwei Begriffe, die aus dem Bereich der seelischen

Videos des Selbsthilfetages wie der APK-Jahrestagung »Psychische Gesundheit fördern, Teilhabe an Arbeit sichern« sind auf <https://www.apk-ev.de/veranstaltungen/jahrestagung/tagung-2020/livestream> zu finden.

Manfred Schneider, EX-IN-Genesungsbegleiter, ist Vorstandsmitglied von NetzG-Rheinland-Pfalz.