



Michael Schulz, Gianfranco Zuaboni (Hg.)  
Mit Fotos von Werner Krüper  
**Die Hoffnung trägt**  
Hardcover, 192 Seiten mit 25 Farbfotos  
24,95 € | 35,50 CHF  
ISBN 978-3-86739-090-3

# Informationen zum Buch

Wie meistern Menschen mit einer psychischen Erkrankung ihren ganz persönlichen Weg der Genesung mit allen Herausforderungen und Schwierigkeiten? Dieses Buch porträtiert Betroffene auf ihrer individuellen Recovery-Reise.

## Herausgeber:



**Prof. Dr. rer. Medic. Michael Schulz**, Krankenpfleger und Diplompflegewirt, leitet den Bachelor-Studiengang Psychiatrische Pflege an der Fachhochschule der Diakonie Bethel und ist Mitherausgeber der Zeitschrift »Psychiatrische Pflege heute«.

**Gianfranco Zuaboni** ist Pflegewissenschaftler und Leiter der Pflegeentwicklung im Sanatorium Kilchberg. Als »Recovery-Beauftragter« der Klinik ist er zuständig für die Koordinierung der recovery-orientierten Maßnahmen.

Recovery – das Konzept ist aus dem psychiatrischen Umfeld nicht mehr wegzudenken, denn es gibt Betroffenen, Angehörigen und auch professionell Tätigen Hoffnung und Zuversicht. Doch wie finden psychisch erkrankte Menschen ihren eigenen Weg zur Genesung? Welche Erkenntnisse ziehen sie aus ihrer Entwicklung und was hat ihnen geholfen?

In diesem Buch berichten Menschen von ihren Hoffnungen, Enttäuschungen und von den Momenten, in denen es unerwartet doch weiter ging. Allen gemeinsam sind die Entschlossenheit, immer wieder neue Wege zu beschreiben, nicht aufzugeben und der Wunsch, ihre Erfahrungen weiterzugeben.

[www.balance-verlag.de](http://www.balance-verlag.de)

bitte wenden



## Angebot zum Direktkauf

Bitte notieren Sie die gewünschte Anzahl:

Exemplar(e) **Die Hoffnung trägt**, 24,95 € (zzgl. Versandkosten)  Exemplar(e) **Gesamtverzeichnis** (kostenlos)

-----  
Name, Vorname

-----  
Firma / Organisation

-----  
Straße, Nr.

-----  
PLZ, Ort

-----  
E-Mail

-----  
Datum, Unterschrift

Bitte ankreuzen, wenn Sie regelmäßig Informationen wünschen:  **E-Mail-Newsletter** (ca. 4 x jährlich)

# Informationen zum Buch

Deshalb schließt jede Geschichte mit einer kurzen Zusammenfassung, was den Autorinnen und Autoren ganz persönlich bei ihrer Genesung geholfen hat. Denn Recovery ist nicht nur möglich, sie ist auch immer einzigartig!

Das Besondere an diesem Buch: Jede Autorin und jeder Autor war auch bereit, sich zu zeigen, mal offen, mal versteckt. Mit den einfühlsamen Fotos von Werner Krüper ist das Buch für alle Menschen in psychischen Krisen, ihre Angehörigen und ihre Helfer ein Mut machender Genesungsbegleiter.



## Wie Phönix (Auszug)

von Stephanie Ventling

Was habe ich gelernt? Für mich gibt es kein Zurück. Jede zwanghafte Hektik destabilisiert und macht mich krank. Im Gegenteil, ich muss innehalten, ungewohnte Pausen einlegen, auf meine wahren Bedürfnisse achten und meine Tendenz zu impulsiven Handlungen kontrollieren lernen. Es ist notwendige, innerste Schwerarbeit. Gerade weil mein Bemühen äußerlich nicht sichtbar ist, kann ich nicht auf die Anerkennung von außen hoffen. Niemand kann mir das abnehmen. Es gehört viel Trauerarbeit dazu.

Heute übe ich ein neues Leben, das auf einer ganzheitlichen Selbstwahrnehmung aufbaut. Natur und Gebet helfen mir. Neue Rhythmen von Selbstsorge und Pflege gehören dazu. Grenzen zu ziehen zu Menschen und Situationen, die nicht dienlich sind, ebenfalls. Auf mich zu hören, mit aller Konsequenz. Meiner Beobachtungsgabe und sensiblen Wahrnehmung zu trauen. Selbstbestimmt zu sein, ohne destruktiv zu sein. Immer wieder den inneren Frieden, hier und jetzt, der früheren Leidenschaft und pulsierenden Dynamik vorzuziehen. Es ist eine Entscheidung, für die ich oft Mut und Kraft und Hoffnung tanken muss.

Gespräche mit Gleichgesinnten sind dabei unersetzlich. Ich treffe mich noch heute regelmäßig mit einer Gruppe aus meiner ersten Klinikzeit. Ich habe an mehreren Trialog-Veranstaltungsreihen teilgenommen und in Zürich eine Selbsthilfe

gruppe gegründet. Ich habe ein Verständnis für die unsäglichen Zwischenwelten im Leben, wo man das Gefühl hat, nichts passt und nichts funktioniert mehr wie vorher.

Es gibt immer noch Tage, da weiß ich nicht, wer ich bin, bin mit nichts identifiziert. An anderen Tagen spüre ich, wie mein Leben beseelt und einzigartig ist. Es sind viele psychische Erkrankungen in meiner Ahnenlinie vorhanden. Ich lerne, meine Geschichte zu verstehen. Für mich und für zukünftige Generationen, damit sie aus Liebe und in Freiheit sich selbst entfalten dürfen. Jüngst habe ich eigenhändig Bäume gesetzt als Symbole für Wachstum. Ich übe mir und andern zu vergeben. Ich achte darauf, dass Geben und Nehmen im Einklang sind. Ich steige aus der Asche wie ein Phoenix, das ist mein Leitbild.

### Das hat mir bei meiner Recovery geholfen:

- Psychotherapie, Psychoedukation, Medikation
- Schreiben und Malen
- Gespräche mit Betroffenen und wohlgesinnten Menschen, die an mich glauben
- Körperstärkung: Schwimmen, Yoga, Bad, Sauna, Beauty
- Natur und Weite, Ruhe und Stille
- Wenn ich die Kraft und Konzentration habe: Motorradfahren und Bergluft einatmen