

# Zentrale Botschaften von Recovery

1. ***Gesundung ist auch bei schweren psychischen Erkrankungen möglich!***

Mit Gesundung ist gemeint, dass die Erkrankung ganz abklingt oder die Betroffenen gut mit ihrer Erkrankung leben können. Gesundung ist auch nach längerer Krankheitszeit möglich.

2. ***Ohne Hoffnung geht es nicht!***

Hoffnung auf eine positive Entwicklung ist ein zentraler Faktor, der darüber entscheidet, ob Gesundungsprozesse in Gang kommen. Neben der Hoffnung der Betroffenen ist auch die der Angehörigen und der Fachpersonen zentral.

3. ***Jeder Gesundungsweg ist anders!***

Verschiedene Menschen brauchen unterschiedlich viel Zeit für Gesundungsschritte. Jeder Mensch muss seinen eigenen Weg finden.

4. ***Gesundung ist kein linearer Prozess!***

Sie ist nicht systematisch und planbar, vielmehr kann es plötzliche positive Veränderungen geben, aber auch Stillstand und Rückschritte sind möglich.

5. ***Gesundung geschieht, auch wenn Symptome fortbestehen oder Krisen auftreten!***

Gesundung bedeutet nicht zwangsläufig vollkommene Symptom- und Krisenfreiheit. Krisen und Symptome treten aber seltener auf und sind weniger belastend.

6. ***Krankheit und Gesundung verändern den Menschen!***

Durch die Erkrankung verändert sich der Betroffene. Gesundung bedeutet nicht, wieder genau so wie vor der Erkrankung zu sein.

7. ***Gesundung ist mit, ohne oder trotz professioneller Hilfe möglich***

Fachliche Unterstützung ist nur ein Faktor unter vielen, der Gesundung fördern kann.