

21. Riehener Seminar  
Dienstag, 26. Oktober 2010



Einen langen Atem behalten  
in Psychiatrie und Psychotherapie,  
Pflege und Seelsorge

# Hoffnung

Ermutigung - Empowerment - Recovery

## in der

# Psychiatrie



SONNENHALDE  
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

# Ohne Hoffnung geht es nicht!

## Gegen den Stempel der Hoffnungslosigkeit

In der Psychiatrie haben sich viele neue Bewegungen etabliert. Eine davon ist die Hoffnungstherapie.

von Frank Laufenberg

Die Psychiatrie hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Neben den klassischen Therapien wie Psychoanalyse, Verhaltenstherapie und Pharmakotherapie haben sich neue Ansätze etabliert. Eine davon ist die Hoffnungstherapie, die sich auf die Stärkung der Hoffnung als zentralen Bestandteil der psychischen Gesundheit konzentriert.



Das Bild entstand während einer Vorbereitungsphase eines neuen Films.

Die Hoffnung ist ein zentraler Bestandteil der menschlichen Existenz. Sie ermöglicht es uns, schwierige Situationen zu bewältigen und einen positiven Ausblick zu finden.

### Caprin ist ein Schmerzmittel

Caprin ist ein Schmerzmittel, das bei der Behandlung von Schmerzen eingesetzt wird. Es wirkt schnell und effektiv.

## Mehr Lohn motiviert Männer besonders

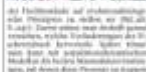
Wissenschaftler haben festgestellt, dass Männer sich stärker durch finanzielle Anreize motivieren lassen als Frauen.

### Flüchtlingskrisen

Die Flüchtlingskrisen in Europa haben zu erheblichen humanitären Problemen geführt. Die internationale Gemeinschaft muss sich engagieren.

### Flüchtlingskrisen

Die Flüchtlingskrisen in Europa haben zu erheblichen humanitären Problemen geführt. Die internationale Gemeinschaft muss sich engagieren.



Die Flüchtlinge auf der Mittelmeerinsel Lesbos.

## «Psychiatrie muss vom Pessimismus wegkommen»

Viele Betroffenen brauchen mehr Hoffnung und Optimismus. Die Psychiatrie sollte sich von einem pessimistischen Weltbild lösen.



Frank Laufenberg, Autor des Artikels.

In der Psychiatrie herrscht oft ein pessimistisches Weltbild vor. Dies kann die Heilung von Patienten behindern. Eine hoffnungsvollere Haltung ist notwendig.

Die Hoffnung ist ein zentraler Bestandteil der menschlichen Existenz. Sie ermöglicht es uns, schwierige Situationen zu bewältigen und einen positiven Ausblick zu finden.

Die Hoffnung ist ein zentraler Bestandteil der menschlichen Existenz. Sie ermöglicht es uns, schwierige Situationen zu bewältigen und einen positiven Ausblick zu finden.

Die Hoffnung ist ein zentraler Bestandteil der menschlichen Existenz. Sie ermöglicht es uns, schwierige Situationen zu bewältigen und einen positiven Ausblick zu finden.

Andreas Knuf, Psychologe Pro Mente Sana

- Ein zentrales Resultat ist: Ohne Hoffnung, dass Gesundung möglich ist, geht es nicht. Hoffnung ist eine der Voraussetzungen dafür, dass Betroffene überhaupt an ihre Ressourcen herankommen, um den Weg der Gesundung zu gehen, denn es ist ein mühsamer, oft jahrzehntelanger Prozess.



# Was ist Hoffnung?

- ein vager Begriff,
- Oft in sehr allgemeiner Form verwendet.
- DEFINITION DUDEN: Vertrauen in die Zukunft, als Erwartung, dass etwas Gewünschtes geschehen wird.
- Hoffnung ist
  - » ein positiver Begriff,
  - » auf eine bessere Zukunft ausgerichtet,
  - » in der Vorstellung des Hoffenden unbedingt realistisch – auch wenn die Eintreffenswahrscheinlichkeit gering ist, sehr grosse Anstrengungen erfordert oder Hilfe von aussen nötig ist.

# Was ist Hoffnung?

- Unterschiede bestehen,
  - » ob Hoffnung eher eine passive Haltung ist, die auf positive Veränderungen von aussen wartet, oder
  - » ob Hoffnung die Quelle eigener grosser Anstrengungen sein soll,
  - » ob diese Hoffnung auf Hilfe bzw. auf Verbesserung von aussen von menschlichen Autoritätspersonen erwartet wird,
- Hoffnung auf eine transzendenten Macht, wobei hier eine grosse Bandbreite bezüglich der Qualität dieser Mächte besteht:
  - » Vom Glaubensverständnis der alten Religionen an personifizierte Götter bis zu erstaunlich konkreten Erwartungen an abstrakte Konzepte wie Schicksal, Vorhersehung, Gerechtigkeit, Natur oder die Zukunft an und für sich.

Eine einfache Formel oder ...

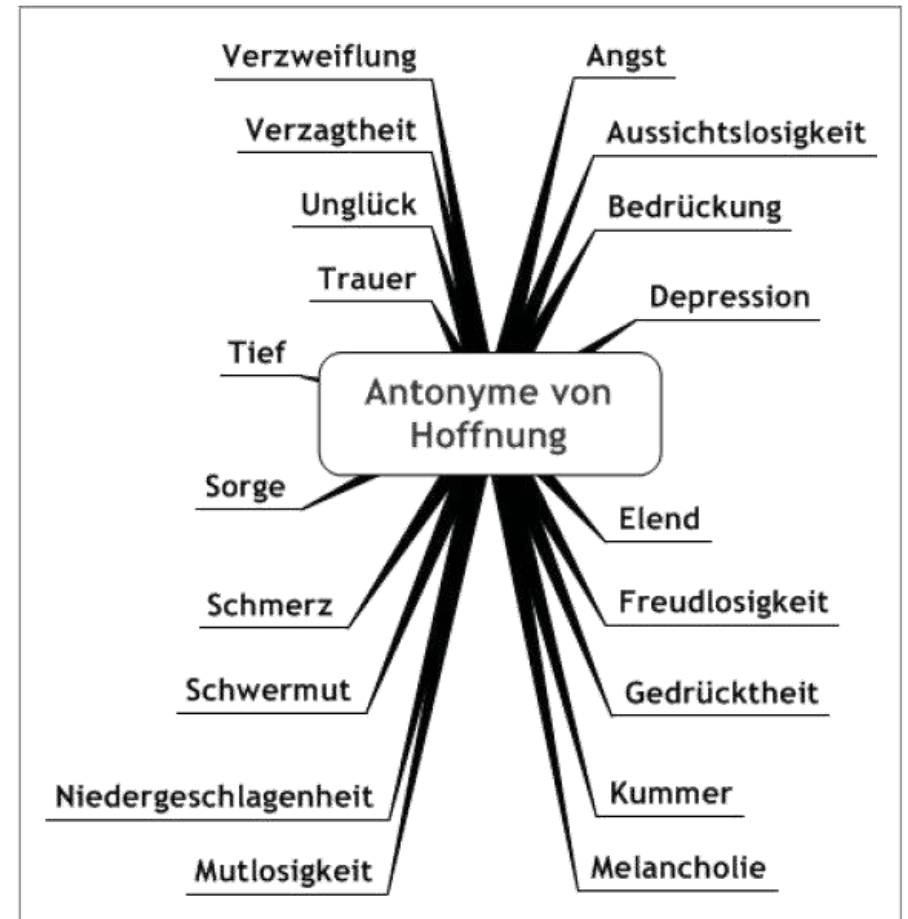
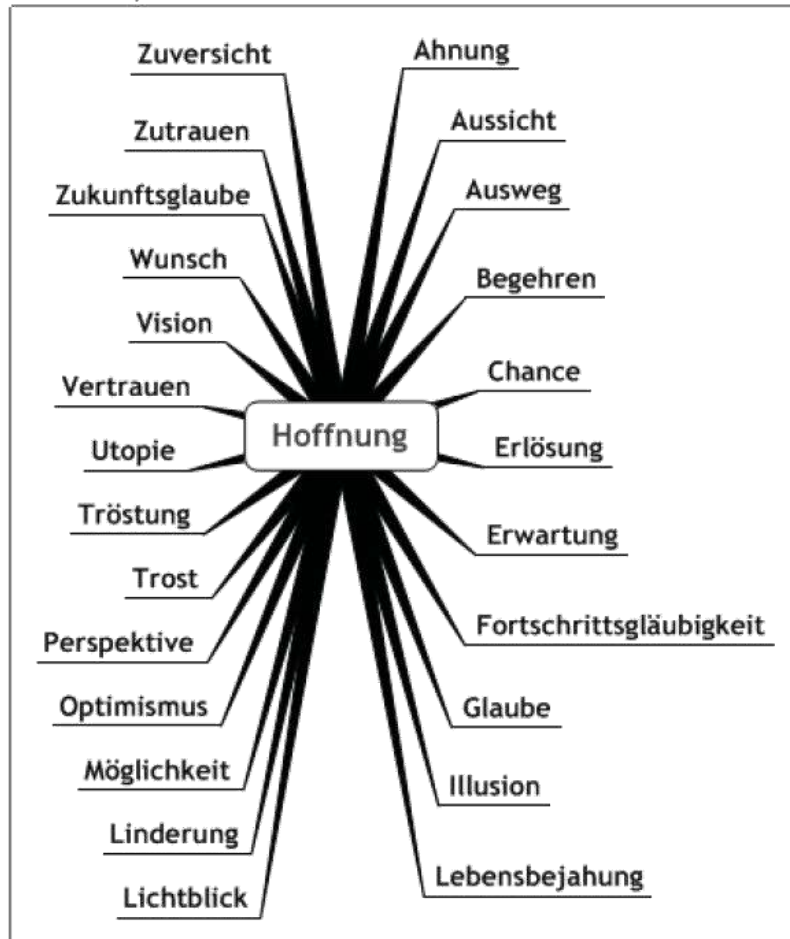
An expectation

**> 0**

of achieving a goal

# ... ein komplexes Wortfeld oder...

Dank an Dr. Andreas Walker, swissfuture.ch



... ein menschliches Grundbedürfnis

■ ***Hoffnung ist die kindlichste aller Eigenschaften, gleichzeitig die fundamentalste des Ichs, ohne die das Leben weder richtig anfangen noch sinnvoll enden kann.***

» Erik Erikson

# Überblick über den Tag

## ■ REFERATE

- » Ermutigung und Resilienz in der Psychiatrie. Prof. Dr. Jürg Frick.
- » Borderlinestörungen sind nicht hoffnungslos.  
Andreas Knuf, Dipl Psych., Konstanz

## ■ WORKSHOPS ZUR AUSWAHL

- *Borderlinestörungen sind nicht hoffnungslos. Andreas Knuf.*
  - *Bilder der Hoffnung - Visualisierung von Leidens- und Reifungsprozessen mit der PRISM-Methode Prof. Dr. Stefan Büchi.*
  - *Die Hoffnung nicht verlieren - ein Teamprozess. Team der Tagesklinik Riehen.*
  - *Mediation und Empowerment. Anne Christina Mess.*
  - *Hoffnung lässt nicht zuschanden werden. Dr. med. Rolf Senst.*
- » Was gibt uns Hoffnung in Psychiatrie, Psychotherapie und Seelsorge?  
Dr. med. Samuel Pfeifer

# Links zum Thema

- Eine hervorragende Übersicht zum Thema Hoffnung findet sich auf dieser Website von Dr. Andreas M. Walker:

» [www.hoffnung2010.ch](http://www.hoffnung2010.ch)