

## HEE = drie pijlers - HEE = Drei Säulen / Stützen

### HEE steht für Herstel, Empowerment und Ervaringsdeskundighied

Quelle: <http://www.hee-team.nl/hee-algemene-informatie/hee---drie-pijlers>

Übertragung ins deutsche von Mitgliedern Aktiv 90 e.V.

#### Herstel : Erholung / Besserung / Genesung - Recovery

Entgegen der landläufigen Meinung werden Menschen mit langwierigen psychischen Erkrankungen sehr wohl wieder gesund. Auch Menschen mit „schweren“ Diagnosen. Der Begriff Herstel / Genesung weist auf einen persönlichen Prozess bei Menschen mit psychischer Verwundbarkeit / Verletzlichkeit hin, indem sie den Faden wieder aufnehmen und ihrem Leben eine neue Form und neuen Inhalt geben.

Der Begriff Herstel / Genesung rechnet auch mit der Auffassung ab, dass man nur am gesellschaftlichen Leben teilhaben kann, wenn man von psychischen Symptomen geheilt ist. Mag sein, dass Du Anpassungen oder Hilfsmittel benötigst („mentale Stützstrümpfe“ oder einen „psychischen Rollstuhl“), aber es ist gut möglich, Rollen / Anerkennung mit Deiner Verwundbarkeit / Verletzlichkeit einzunehmen. Bei der Genesung geht es darum, dass Du dem, wovon Du überwältigt wurdest, einen Platz gibst und Dein Leben nicht länger durch die Symptome beherrschen lässt. Unakzeptabel ist, dass Du unbehandelbar oder austherapiert sein sollst, aber auch nicht so zu tun, als ob nichts in Deinem Leben vorgefallen ist. Gesunden bedeutet, Mut zu haben, zu zeigen, was in Deinem Leben passiert ist, zu akzeptieren, dass Du mehr Arbeit bewältigst und du diese auch leistest. Deine Talente und Möglichkeiten kennenzulernen, aber auch Deine Verwundbarkeit und Verletzlichkeit. Wieder die Hoffnung aufkeimen zu lassen und den Blick (auch) in die Zukunft zu richten. Und du machst das in erster Linie selbst, mit eigener Kraft und auf Deine eigene Art und Weise.

#### Empowerment: Förderung der Fähigkeit für selbständiges / selbstbestimmtes Handeln

Genesung hängt eng mit Empowerment zusammen. Empowerment bedeutet, dass Menschen mit einer psychischen Erkrankung ihre eigene Kraft entdecken und die Kontrolle über ihr Leben gewinnen und ihm eine neue Richtung geben. Genesung erfordert Empowerment und führt zu Empowerment. Dabei bestimmen sie selbst, wie sie mit Herausforderungen in Ihrem Leben umgehen und welche Unterstützung sie benötigen. Empowerment bedeutet, dass Du Deine eigenen Entscheidungen treffen kannst und dass Du in der Lage bist, um mit diesen Entscheidungen etwas zu beginnen. In diesem Sinn geht es nicht mehr allein um einen psychologischen Prozess, sondern auch um das Erkennen Deiner Wünsche und Ambitionen / Ziele.

#### Ervaringsdeskundigheid : Expertenwissen aus Erfahrung – Experiential Expertise

Um Vertrauen in Deine eigene Kraft zu erlangen und um diese Kraft weiter auszubauen, benötigst Du Erfahrungswissen: Wissen darüber, was Dir hilft und was Dich an Deiner Genesung hindert. Genesung und Empowerment untermauern nach unserer Überzeugung Erfahrungswissen und „Expertenwissen aus Erfahrung“. Jeder Mensch mit einer psychischen Erkrankung / Krise hat seine eigene Geschichte. Diese Geschichte beinhaltet die Bedeutung, die Du selbst Deinen Problemen gibst und die Strategien, die Du entwickelt hast, um mit Deinen Problemen umzugehen. Das ist Dein persönliches Erfahrungswissen. Alle diese Geschichten bilden zusammen kollektives Erfahrungswissen: Wissen darüber wie es ist, mit einer psychischen Verwundbarkeit / Verletzlichkeit zu leben und die Folgen davon. Bist Du in der Lage, dieses Wissen anderen zu vermitteln, dann entwickelst Du „Expertenwissen aus Erfahrung“.

„Expertenwissen aus Erfahrung“ ist unentbehrlich bei der Unterstützung von Genesungsprozessen. Nicht allein um Klienten den Weg durch ihre eigene Kraft zu weisen, sondern auch um dadurch einen inhaltlichen Beitrag zur Verbesserung der Qualität seelischer Gesundheitsversorgung zu liefern.

Das HEE-Projekt beruht ganz auf Erfahrungsexperten und bietet Teilnehmern HEE-Aktivitäten an, um sich auch selbst zu Experten aus Erfahrung zu entwickeln.