

Peerarbeit baut Brücken - gerade auch bei Bipolaren: Erfahrungen und Ergebnisse der Hamburger Studie

Stefanie Stopat * Genesungsbegeleiterin
EX-IN 4 * 2009 – 2010 * Hamburg

Brücken wofür ?

- ◉ Übergang von Stationär /TK zu ambulant
- ◉ Zurück in ein „neues Leben“
- ◉ Anders als vor der Krise
- ◉ Was geht jetzt wieder oder noch?
- ◉ Wie sortiere ich mich?
- ◉ Struktur finden

Begleitung durch Peers

- ◉ Ähnliche Erfahrung gibt Beispiele
- ◉ Mut machen, dass es wieder „gut“ wird
- ◉ Erfahrungswissen weitergeben
- ◉ Herantasten an ein anderes Leben nach der Krise
- ◉ Reflektion üben
- ◉ Geht's mir gut, mit dem was ich tue?
- ◉ Sich selbst neu kennenlernen

Brücken wohin ?

- ◉ In die Selbsthilfegruppe
- ◉ Mut einen Therapeuten zu suchen
- ◉ Kraft immer wieder aufzustehen, Resilienz üben
- ◉ Auch über Medikamente zu sprechen und dann mit dem Psychiater zu diskutieren
- ◉ Eigene Emotionen wahrnehmen
- ◉ Die eigene Störung „annehmen“

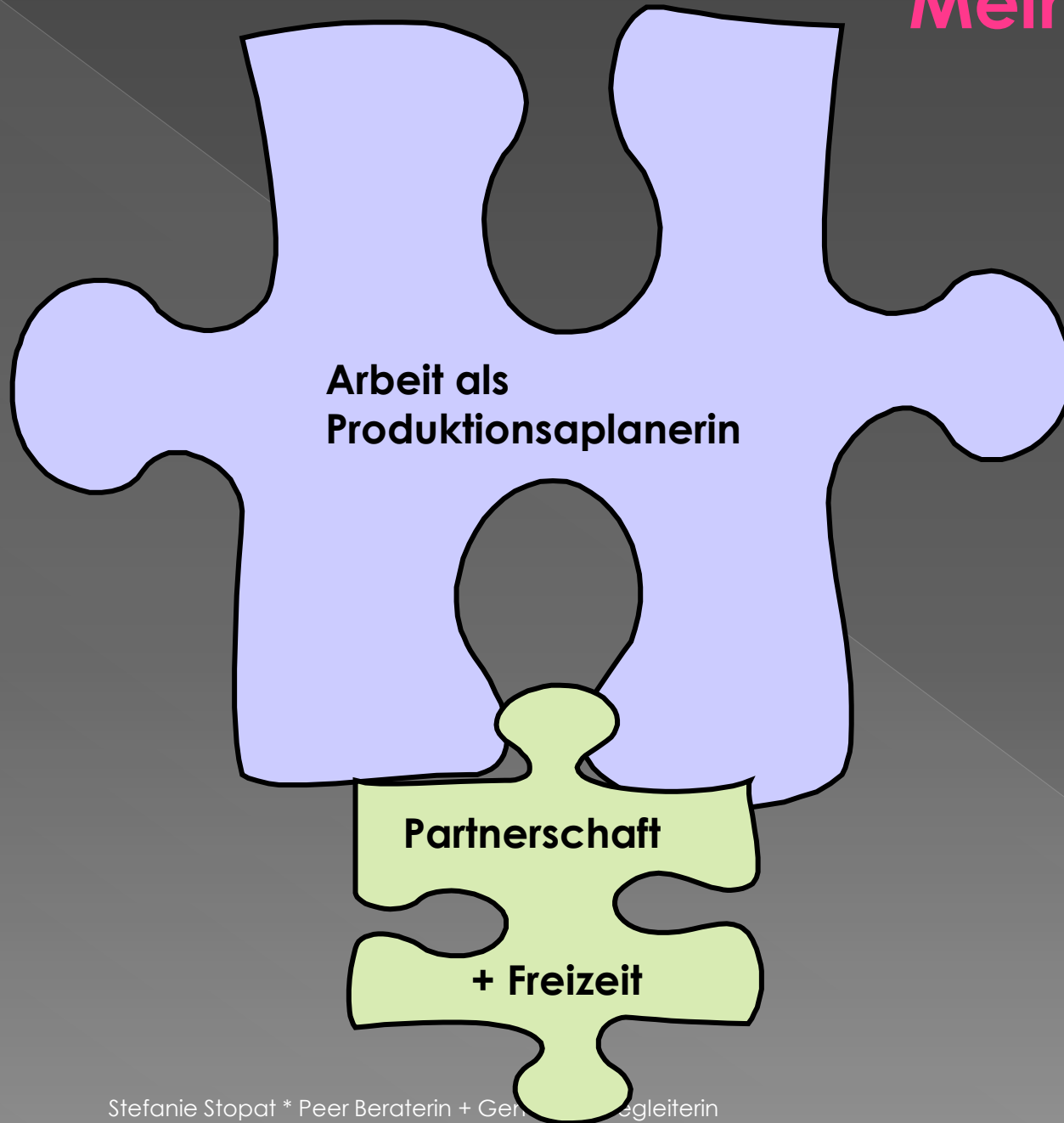
Wie baue ich Brücken?

- ◉ Face to Face Gespräche
- ◉ Offenheit
- ◉ Über die eigene Bipolare Erkrankung sprechen
- ◉ Erfahrungsschatz „teilen“
- ◉ Einfach da sein, für die Anliegen der Betroffenen
- ◉ Stressbewältigungstraining in der Gruppe anbieten

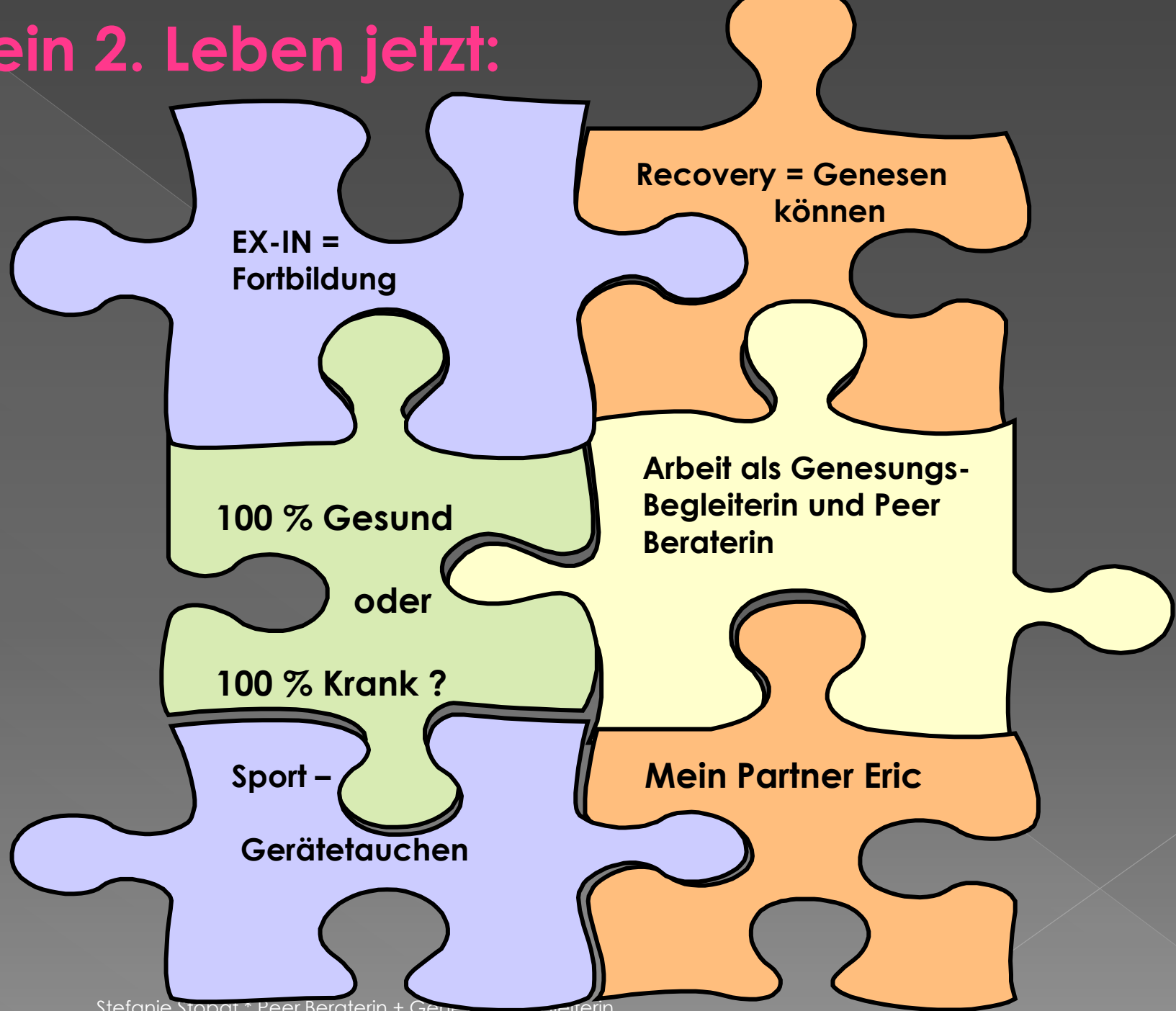
Ganz persönlich:

- Peer Beratung lebt durch den eigenen Erfahrungsschatz und Standards in der EX-IN Ausbildung der Peers
- Jeder Peer ist ganz individuell , nach seinem Krankheits- und Gesundheitserleben, sowie seinen Erfahrungen
- Jeder Peer gestaltet seine Beratungen nach seinem Wissen und Erleben

Mein 1. Leben



Mein 2. Leben jetzt:



Brücken auch in die andere Richtung

- Austausch mit Psychiatern oder Pflegepersonal von genesenen Peers
- „Medikamenten –Erfahrungen“
- Anderer Zugang als Peer, weniger Berührungsängste, mehr Vertrauen seitens der Klienten
- Gegenseitige Wertschätzung
- Anerkennung des jeweilig erworbenen Wissens

Brücken die noch gebaut werden müssen:

- ◉ Unterstützung durch Krankenkassen / Gesundheitsbehörde -> zur Abrechnung von Peer Arbeit durch Überweisungsschein
- ◉ Anerkennung des Berufsbildes „Genesungsbegleiter“ durch die EX-IN Ausbildung
- ◉ In allen Psychiatrien und Sozialen Diensten: Peer Kollegen

Danke

Alles Gute auf deinem Weg.



Geh deinen Weg ruhig - mitten in Lärm
und Hast, und wisse, welchen Frieden
die Stille schenken mag.

Gute Wünsche



Halte Frieden mit deiner Seele und höre auf ihren Atem!
Lebe achtsam! Übe dich im Glücklichsein! Irischer Segen