



Hoffnung und Zuversicht spielen eine Hauptrolle auf Ihrem Weg zur Genesung

Peers

Mitarbeitende als Genesungsbegleiter
und Genesungsbegleiterinnen

Die Arbeit der Peers

Peer-Arbeit bedeutet: Menschen mit eigenen Erfahrungen mit psychischen Erschütterungen und ihrem Weg zur Genesung bringen ihr reflektiertes, persönliches Erleben zur Unterstützung von Betroffenen ein.

Der Begriff «Peer» kommt aus dem englischen Sprachraum und bedeutet «gleich». Peer heisst im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit «Psychiatrie-Erfahrener»; also jemand, der die Psychiatrie selbst erfahren hat. Peers arbeiten als Genesungsbegleiterinnen und Genesungsbegleiter auf Augenhöhe mit Patientinnen und Patienten.

Ein Peer spricht die gleiche Sprache wie die zu beratenden Menschen, zeichnet sich durch die Reflexion der eigenen Erfahrungen aus und besitzt die Bereitschaft, sein Erfahrungswissen zu teilen.



Peer-Team der Psychiatrie Baselland (PBL) von links: Fritz Rechsteiner, Chris Zeltner, Ursula Wandfluh, Brigitte Brändli und Gudrun Löffler.

Die Betroffenenperspektive

Die Aufgaben der Peers sind durch die Recovery-Bewegung entstanden, die seit einigen Jahren und immer mehr auch in der Schweiz Anklang findet.

Der Begriff Recovery kann mit Genesung oder Gesundung übersetzt werden und umfasst etwas sehr Individuelles. Recovery liegt die Überzeugung zugrunde, dass man trotz und mit Einschränkungen, die von der Erkrankung verursacht werden, ein befriedigendes, hoffnungsvolles und aktives Leben führen kann. Recovery ist eine Reise zu einem selbstbestimmten Leben. Zu ihren wichtigen Begleitern gehören Sinn, Identität, Hoffnung und Individualität.

Alle Peers der PBL haben die Weiterbildung des Vereins EX-IN (Experienced Involvement) zur Genesungsbegleiterin oder zum Genesungsbegleiter absolviert.

Die Aufgaben und Rollen der qualifizierten Peers sind vielfältig:

- Einzelgespräche mit Patientinnen und Patienten (Krisenbewältigung, Erhalt der Gesundheit, Strategien für Wohlbefinden und Stabilität)
- Unterstützung beim Einbezug der Betroffenenperspektive in die Behandlung.
- Unterstützung von Gesprächen (Kernteamgespräche, Angehörigen-gespräche, Arbeitberggespräche).
- Begleitung auf Spaziergängen, Freizeitaktivitäten etc.
- Leiten von abteilungsübergreifenden Recovery-Gruppen



Gesundung ist eine Haltung, eine Einstellung und ein Weg, die täglichen Herausforderungen anzugehen. Es ist ein selbstgesteuerter Prozess, um Sinn und Zielsetzung ins Leben zurück zu gewinnen.

Patricia Deegan, 1995

Unser Peer-Team in der PBL



Chris Zeltner

Abteilung B4 und A1

Der Glaube an Besserung ist in Krisen massiv eingeschränkt. Das weiss ich aus eigener Erfahrung. Es geschieht nicht über Nacht, nicht von allein. Ich helfe dabei, das Urvertrauen wieder zu finden, in sich selber zu «investieren». Ein schönes Leben ist möglich, trotz des «Rucksacks», den man immer noch hat. Lernen, sich anzunehmen und Einfluss zu nehmen auf den weiteren Verlauf des Lebens. Verantwortung für das Leben endlich an- und wahrzunehmen. Wir sind Menschen und lernen ständig, was dies genau bedeutet.

Peer Arbeit bedeutet für mich, Krisen und Genesungserfahrungen zusammen mit meiner Lebenserfahrung auf eine besondere Art und Weise zu bündeln. Betroffene möchte ich auf ihrem Weg zur Genesung individuell begleiten und unterstützen.



Brigitte Brändli

Abteilung A3





Fritz Rechsteiner
Abteilung B1

In meiner Jugend war ich (in meinen Träumen) schon Lokomotivführer und als junger Mann auf dem Weg des Franz von Assisi. Psychische Krisen haben mir beide Lebensentwürfe brutal zerstört. Heute bin ich Kunstmaler und ein Peer in der Psychiatrie Baselland. Zusammenbrüche im eigenen Leben akzeptieren und loslassen können ist die Voraussetzung, um als Persönlichkeit zu reifen. Niemanden kopieren wollen, sich selber finden und so aufrecht in die Zukunft schreiten.





Gudrun Löffler

Abteilung D2 und D4

Als Kind hielten mich Selbstzweifel und Grübeleien davon ab, neugierig auf die Welt zu sein und meinen Platz in ihr zu sehen. Später half mir die erworbene Selbst- und Menschenkenntnis dabei, in persönlichen und beruflichen Krisen den Lebenswillen und das Mitgefühl für mein Umfeld zu bewahren.

Heute, als Peer in der Psychiatrie Baselland, kann ich mit meiner Genesungserfahrung Zuversicht vermitteln und andere dazu ermutigen, die eigenen Ressourcen zu nutzen, um zu gesunden und selbstbestimmt ihr Leben zu gestalten.

Manchmal kann es passieren, dass das eigene Leben wie ein Turm zusammenstürzt. Weiter geht es auf jeden Fall, nur anders als vorher. Mir hat geholfen, mir gegenüber verständnisvoll zu sein. Es ist nicht einfach, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und für sie einzustehen. Dafür benötigt man Mut und viel Selbstmitgefühl. Geduld haben lohnt sich. Schritt für Schritt geht es in ein neues Lebensgefühl, welches durch die Reflektion der Krankheit und das Ausprobieren von neuen Wegen erst möglich wird.



Ursula Wandfluh

Abteilung A6 und B2

Chris Zeltner arbeitet jeweils dienstags und mittwochs auf den Abteilungen A1 und B4. Er kann bei Fragen zu Glaubenssätzen und deren Auswirkungen aufs Handeln, zu Selbsthilfegruppen, Skills, Hoffnung und Empowerment beigezogen werden.

Ursula Wandfluh arbeitet jeweils dienstags und mittwochs auf den Abteilungen A6 und B2. Sie ermutigt Menschen, zu den eigenen Gefühlen zu stehen und authentisch zu sein. Das ist ein wichtiger Bestandteil für die eigene Genesung.

Brigitte Brändli arbeitet montags und mittwochs auf der Abteilung A3. Sie möchte Betroffene auf ihrem Genesungsweg individuell begleiten und unterstützen.

Fritz Rechsteiner arbeitet jeweils mittwochs auf der Abteilung B1. Es ist ihm ein grosses Anliegen, das gegenseitige Vertrauen zwischen PBL-Personal und den Betroffenen zu stärken. Dieses Vertrauen öffnet den Weg zur Gesundheit und mehr Lebensqualität. «So ist es meine Aufgabe, zu motivieren und nicht zu therapieren.»

Gudrun Löffler arbeitet dienstags auf der Abteilung D2 und mittwochs auf der Abteilung D4. Sie kann besonders einbezogen werden bei Fragen zur Bewältigung von Traumata und Depression. Viel Selbsterfahrung hat sie in der Biographiearbeit.

Gruppengespräche

Die Recovery-Gruppe wird abwechselnd von je zwei Peers geleitet. Die Teilnehmenden treffen sich jeweils am Mittwochnachmittag von 14.30 bis 16.00 Uhr im Haus B der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Bientalstrasse 7, 4410 Liestal. Treffpunkt ist um 14.20 Uhr beim Empfang von Haus B. Bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an die Peers über E-Mail peer@pbl.ch



**PSYCHIATRIE
BASELLAND**

Verstehen. Vertrauen.

Bienentalstrasse 7
4410 Liestal
T 061 553 53 53
info@pbl.ch

www.pbl.ch