



Überall für alle

SPITEX
AareBielersee

Peerbegleitung für psychische Gesundheit

Neu im Angebot der ambulanten psychiatrischen Pflege:

- *Offene Recovery Gruppe für psychische Gesundheit*
- *Peerunterstützung im Auftrag des Fachpersonals*

Was genau ist ein Peer?

Peers sind «Experten aus eigener Erfahrung». Dank ihrer eigenen Krankheitsgeschichte, Persönlichkeit und spezieller Weiterbildung haben sie die Fähigkeit, betroffenen Menschen emotionale, soziale und praktische Unterstützung anzubieten.

Die Peerbegleitung bietet Hilfe zur Selbsthilfe an,

- a) durch die Unterstützung mit dem Austausch von Erfahrungswissen zum alltäglichen Umgang mit einer Belastung
- b) oder bei der Peearbeit zusätzlich mit einer Genesungsbegleitung nach dem sogenannten Recovery und Empowerment Ansatz

Dabei geht es um eine zutiefst empathische, selbstbestimmte Begleitung, die sich an den Bedürfnissen der Klientinnen und Klienten orientiert.

Erfahrungswissen

Mit ihrem Erfahrungswissen ergänzen Peers für psychische Gesundheit das Fachwissen der bisherigen Psychiatrie-Spitex. Erfahrungswissen ist einzigartig, es kann inspirierend wirken und durch das Teilen entsteht ein gemeinsames Fundament – worauf sich Peers und Betroffene auf Augenhöhe begegnen.

Recovery und Empowerment

Recovery meint hier nicht nur die Genesung im Sinne einer Heilung. Im Vordergrund stehen die Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Kontrolle einer psychischen, psychosomatischen Belastung; die Stärkung der Selbstwirksamkeit, das Finden einer neuen Sinnhaftigkeit und Perspektive; und somit die Verbesserung der Selbstbestimmtheit und Lebensqualität Betroffener.

