

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

Stefanie Stopat \* Genesungsbegeiterin  
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 wahr-nehmen
- ◉ Die eigene Störung „annehmen“

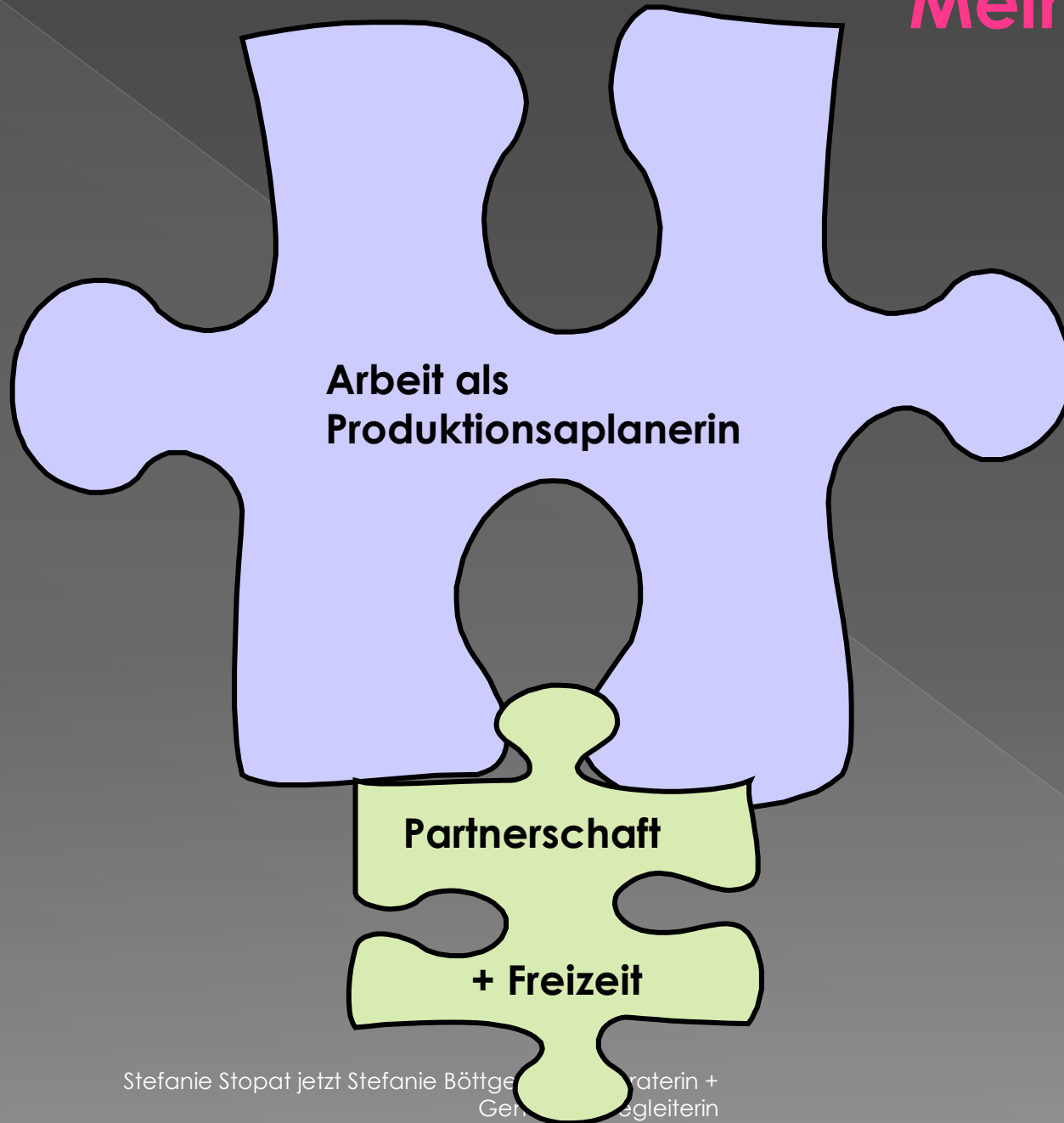
# Wie baue ich Brücken?

- ◉ 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

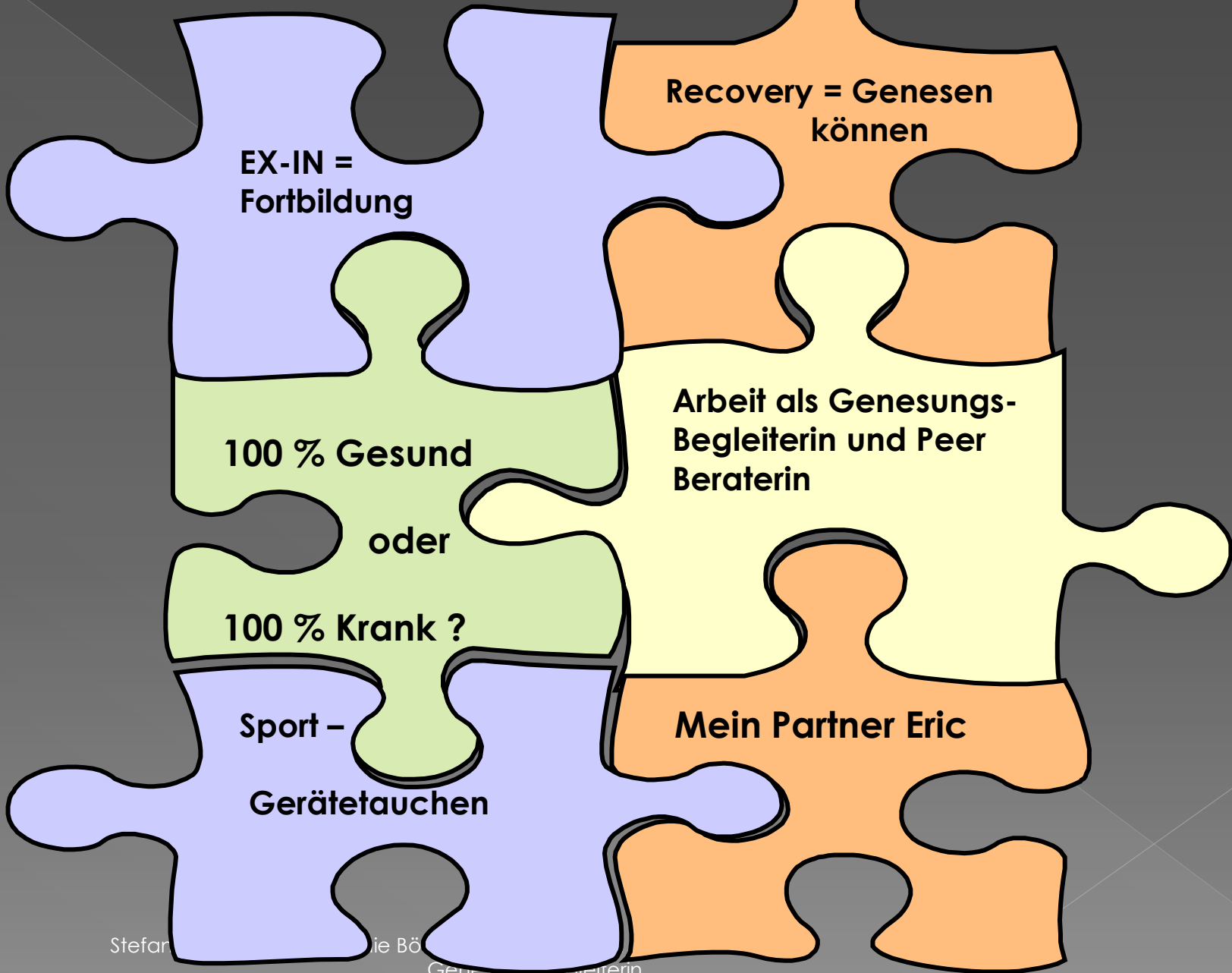
# Ganz persönlich:

- 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