

## **Peer-Arbeit**

Sonnenfeldstrasse 9

9100 Herisau



---

## Peearbeit

Sogenannte «Peers» sind Personen, die eigene Erfahrung in psychischer Krankheit und Genesung haben. In einer Weiterbildung werden sie geschult, ihr Erfahrungswissen alltags-tauglich und nutzbar weiterzugeben. Sie werden auch «Expert:innen durch Erfahrung» genannt.

---

## Recovery

Recovery bedeutet die Wiedergewinnung der Gesundheit, sowie Hoffnung und Zufriedenheit zu spüren. Dabei geht es nicht darum, möglichst schnell symptomfrei zu werden, sondern das, was sich zeigt, in ein gutes Leben integrieren zu können. Es geht darum, aus den psychischen Krisen zu lernen und wieder Vertrauen in sich zu gewinnen. Es ist möglich, auch von schweren psychischen Erschütterungen zu genesen und ein neues Verständnis für sich und die eigene Erkrankung aufzubauen. Recovery bedeutet auch, sein Leben selbstbestimmt und selbstwirksam einzurichten.

Die Peer-Angebote umfassen die Wiedergewinnung von Ressourcen, Förderung in sozialen und personalen Kompetenzen sowie die Erweiterung der Sichtweisen durch eine Prise Humor. Die Peer-Arbeit ist keine Therapie, sondern eine Begleitung mit den Herausforderungen im Alltag und ergänzt die bestehenden Angebote.

---

## Angebote

Wöchentliches Recovery-Gruppenangebot. Ziel: Erfahrungsaustausch, nicht allein sein, Förderung von Selbstwirksamkeit, sich verstanden fühlen, sich selbst besser kennen lernen, neue Sichtweisen erfahren, etc.

Die Einzelgespräche können im Büro, beim Kuchenbacken, in der Natur, beim Spaziergehen oder weiteren Aktivitäten stattfinden. Mögliche Themen: Ziele, Selbstfürsorge, neue Sichtweise gewinnen, Umgang mit Krisen, für sich einstehen, etc.

Der Ort und der zeitliche Umfang werden individuell festgelegt.

---

## Zielgruppe

Klienten:innen mit psychosozialen Herausforderungen, die sich neugierig auf ihren persönlichen Genesungsweg begeben möchten.

---

## Kontakt

Geschäftsstelle Säntisblick

Noémie Walser  
Expertin durch Erfahrung  
Tel. 071 353 73 02  
n.walser@saentisblick.org

Claudia Schönenberger  
Expertin durch Erfahrung  
Tel. 071 353 95 76  
c.schoenenberger@saentisblick.org