

Peer-Arbeit

Sonnenfeldstrasse 9

9100 Herisau



Peearbeit

«Peers» sind Personen, die eigene Erfahrungen in psychischer Krankheit und Genesung haben. In einer Weiterbildung werden sie geschult, ihr Erfahrungswissen alltagstauglich und nutzbar weiterzugeben. Sie werden auch Expertinnen und Experten durch Erfahrung genannt.

Angebot

Das wöchentliche Recovery-Gruppenangebot hat zum Ziel, Erfahrungen auszutauschen, das Gefühl zu erleben, nicht allein zu sein, die Förderung von Selbstwirksamkeit, sich verstanden zu fühlen, sich selbst besser kennen zu lernen und neue Sichtweisen zu erfahren.

Die Einzelgespräche mit den Peers können im Büro, beim Kuchenbacken, in der Natur, beim Spaziergehen oder weiteren Aktivitäten stattfinden. Mögliche Themen können sein:

- Ziele
- Selbstfürsorge
- neue Sichtweise gewinnen
- Umgang mit Krisen
- für sich einstehen

Der Ort und der zeitliche Umfang werden individuell festgelegt.

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

funktionierendes Leben integrieren zu können. Es geht darum, aus den psychischen Krisen zu lernen und 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 persönlichen 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.

Zielgruppe

Das Angebot steht allen Klientinnen und Klienten des Sämtisblicks zur Verfügung, welche sich neugierig auf ihren persönlichen Genesungsweg begeben möchten.

Kontakt

Expertin durch Erfahrung

Noémie Walser

Tel. 071 353 73 02

n.walser@saentisblick.org

Expertin durch Erfahrung

Claudia Schönenberger

Tel. 071 353 95 76

c.schoenenberger@saentisblick.org