



Die Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR) beleuchten viermal im Jahr ein Psychiatrie-Thema aus unterschiedlichen Perspektiven.

Bild zvg

# In Recovery-Gruppen von Peers geführt und von Hoffnung getragen

In der Welt der psychischen Gesundheit spielen Peers, Menschen, die selbst Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen gemacht haben, eine immer bedeutendere Rolle. In Recovery-Gruppen, die von Peers geleitet werden, finden Menschen einen sicheren Raum, um sich auszutauschen, zu wachsen und ihre persönlichen Stärken zu entwickeln.

In der modernen Psychiatrie wird zunehmend die Bedeutung einer ganzheitlichen Unterstützung und Integration betont, die nicht nur die psychische, sondern auch die physische Gesundheit sowie das soziale Wohlbefinden der Betroffenen berücksichtigt. Cornelia Scherl, Oberpsychologin und Leiterin der Tagesklinik bei den PDGR in Glarus, erklärt: «Wenn man von einer psychischen Erkrankung betroffen ist, erlebt man Alltagsthemen oft anders – diese braucht es aber zur Genesung. Die Psychiatrie hat die Wichtigkeit von Integration erkannt und setzt dies mit verschiedenen Aktivitäten um. Deswegen können wir heute auch Gruppentherapien sehen, die von Peers geführt werden.» Peers, Personen mit remittierten psychischen Erkrankungen und einer absolvierten Peer-Ausbildung, werden in ein therapeutisches Setting eingebunden und können unter anderem als Gruppenleiter von Recovery-Gruppen agieren (Recovery, engl.: Genesung). So auch Gabriele Tritt, die die Recovery-Gruppe bei den PDGR in Glarus leitet: «Indem die eigentliche Krankheit nicht mehr den ganzen Raum einnehmen kann und der Mensch und die Persönlichkeit in den Mittelpunkt gestellt werden, können die Patienten lernen, wie man trotz und mit der eigenen Krankheit ein

selbstbestimmtes und erfülltes Leben führen kann.» Die Teilnahme an Recovery-Gruppen ist freiwillig, und die Betroffenen dürfen selbst entscheiden, wann und ob sie teilnehmen.

Ein wichtiger Vorteil von Peer-Unterstützung in der psychiatrischen Versorgung ist die Möglichkeit des Erfahrungsaustauschs. Durch den Kontakt mit Peers können Betroffene erkennen, dass sie mit ihren Herausforderungen nicht allein sind. «Indem man selbst in einer ähnlichen Situation steckt und betroffen war, hat man als Peer eine ganz andere Perspektive», erklärt Scherl. «Das gibt einem Peer ein hohes und anderes Mass an Authentizität.» Dieser Peer-Support bietet also eine einzigartige Form der Unterstützung, da sie aufgrund ihrer eigenen Erfahrungen oft eine besondere Empathie für die Patienten haben. Ein weiterer wichtiger Aspekt von Peer-Unterstützung ist die Möglichkeit, von den Erfahrungen anderer zu lernen. Peers können wertvolle Einblicke und Tipps geben, wie sie mit bestimmten Herausforderungen umgegangen sind und welche Strategien ihnen geholfen haben. Dies kann den Betroffenen helfen, neue Bewältigungsmechanismen zu entwickeln, ihre eigenen Ressourcen zu stärken und die Persönlichkeit weiterzuentwickeln. «Man sagt, dass Peers Ge-

nesungsbegleiter sind. Sie sind aber auch Hoffnungsträger», so Tritt. «Die Teilnehmenden meiner Gruppe sehen an mir, dass ich trotz und mit meiner Krankheit ein erfülltes Leben führen kann.»

In einer von Peers geleiteten Recovery-Gruppe wird die Selbstbestimmung und Autonomie der Teilnehmenden gefördert. Sie sind nicht nur passive Empfänger von Behandlung, sondern werden aktiv in den Genesungsprozess einbezogen. Dabei ermutigt man sie, ihre eigenen Ziele zu setzen und Schritte zur Erreichung dieser Ziele zu unternehmen. Diese Herangehensweise stärkt das Selbstvertrauen und befähigt sie, besser mit der eigenen Krankheit umzugehen und sie in den Alltag zu integrieren. «Die Vertrauensbasis ist oft eine andere. Wir reden auf Augenhöhe», erklärt Tritt. «Ich teile meine eigenen Erfahrungen und begleite die Patienten dabei, ihren eigenen Weg zu gehen. Jeder Lebensweg ist einzigartig, und als Peer kann ich nur von meinen eigenen Erfahrungen berichten – je nachdem können die Teilnehmenden daraus etwas für sich mitnehmen.» In dieser Art von Gruppe können die Teilnehmenden auch aktiv an der Gestaltung der Aktivitäten teilhaben und ihre Wünsche äussern. Von Stressbewältigungstechniken bis hin zum Erlernen des «Nein»-Sagens können ver-

schiedene Themen diskutiert werden, solange die persönliche Entwicklung im Fokus steht. Auch werden häufig alltägliche Dinge gemeinsam unternommen, wie z.B. einen Weihnachtsbaum kaufen und schmücken. Dabei kommen oft emotionale Themen hoch, welche dann gemeinsam thematisiert werden können.

Insgesamt trägt die Einbindung von Peers in der psychiatrischen Versorgung dazu bei, dass die Behandlung ganzheitlicher und effektiver wird. Sie bietet den Betroffenen die Möglichkeit, Unterstützung zu erhalten, die auf ihren individuellen Bedürfnissen basiert, und fördert ihre Selbstbestimmung und Autonomie. Durch den Austausch von Erfahrungen und die gegenseitige Unterstützung können sie lernen, mit ihrer Erkrankung umzugehen und ein erfülltes Leben zu führen. Die Zukunft der psychiatrischen Versorgung ermöglicht durch die verstärkte Einbindung von Peers, noch menschlicher und nachhaltiger zu werden.

■ Psychiatrische Dienste Graubünden  
Allgemeinpsychiatrische  
Tagesklinik Glarus  
c/o Kantonsspital Glarus  
Burgstrasse 99  
8750 Glarus



Cornelia Scherl  
Oberpsychologin Leitung Tagesklinik



Gabriele Tritt, Peer  
Mitarbeiterin