

Webseite retina.ch/beratungen/gesprächsgruppe-rp/ an
oder rufen uns an unter 044 444 10 77.

Peer Coaching – Ergänzung zur Selbsthilfe und Fachberatung

Jean Seiler, jean.seiler@retina.ch

Kurz zusammengefasst

Peer Coaching – professionell und auf Augenhöhe sich
mit Gleichgestellten austauschen, sie beraten und be-
treuen.

Was bedeutet der Begriff «Peer»?

«Peer» wörtlich: Fachkollegin, Fachkollege, Ebenbür-
tige*r, Gleichgestellte*r

«One's peer»: ihresgleichen, seinesgleichen

«To peer»: Augenschein nehmen, im Sinne von «auf
Augenhöhe»

Peer Coaches zeichnen sich durch ihr Erfahrungswis-
sen aus, welches sie in die Gesundheitsversorgung ein-
bringen. Sie haben in einer Weiterbildung gelernt, ihre
persönlichen Erfahrungen mit der eigenen Erkrankung
zu reflektieren, sie als Ressource einzusetzen und ihr
Wissen zu erweitern. Sie sind Expert*innen, die aus Er-
fahrung das Bindeglied zwischen Fachperson und Be-
troffenen bilden, sich auf Augenhöhe austauschen und
authentisch-glaubhaft Hoffnung vermitteln können.

Wenn Menschen verunfallen oder schwer erkranken, zum Beispiel an einer schweren Sehbehinderung, stellen sich ihnen und ihren Angehörigen tausend Fragen. Vielleicht ist die Existenz bedroht, oder sie zweifeln, ob mit einer solchen Einschränkung ein sinnerfülltes Leben möglich ist. Wer selbst einst die gleiche Erfahrung gemacht hat, kennt diese Ängste bestens. So können professionell geschulte Selbstbetroffene andere Menschen in solch schwierigen Lebenssituationen auf Augenhöhe beraten und betreuen.

Der Verein «my Peer» will diese Art von persönlicher Beratung ausweiten: auf Menschen, die mit einer Krankheit, einer Sucht, einer Behinderung oder einem Schicksalsschlag leben, sowie auf ihre Angehörige. Die eigene Erfahrung sichtbar machen und die Erkenntnisse daraus auf professionellem Niveau weitergeben – das ist das Ziel des neu gestalteten Vereins «my Peer».

Zu diesem Thema waren Martina Talamona (sie ist vor kurzem erblindet) und Rebecca Strässle (mit fortgeschrittener Retinitis pigmentosa) bereit, uns einige Fragen zu beantworten. Die beiden gehören zu den ersten 25 Personen, die in diesem Frühjahr das Diplom als Peer Coach erworben haben.

Worin besteht der Unterschied zwischen Peer-Beratung und konventioneller Fachberatung?

Martina: Das Peer Coaching versteht sich als Unterstützung für Fachberatungen, bei denen die Zeit knapp ist oder fehlt. Beispielsweise im Falle von Verweigerungen von Massnahmen und Hilfsmitteln, oder wenn die Per-

son keinen Sinn für sich sieht. In der Peer-Situation ist die Chance auf ein Weiterkommen höher, wenn ein Gespräch auf Augenhöhe stattfindet. Die eigene Erfahrung über Ängste, Hürden, was das bringt und was hinter einer Massnahme so steckt. Das Gefühl der betroffenen Person, dass ihr etwas aufgeschwatzt wird, ist bei einem Gespräch auf Augenhöhe bestimmt kleiner. Themen wie Trauer, Verluste, Ängste, Unsicherheiten und das grosse Thema Angehörige sind in der Peer-Arbeit zentral. Es braucht auch ein Coaching für Angehörige, auch in separaten Settings, weil sie auf einer anderen Seite der Trauer und im Prozess stehen. Daher ist es wichtig, dass Peer Coaches wie Rebecca auf verschiedenen Ebenen auf Augenhöhe agieren – weil sie selbst Angehörige und Betroffene, aber zugleich auch Fachperson sind.

Habt ihr da ein Beispiel?

Martina: Bei mir ging die Sehfähigkeit sehr schnell, im Laufe eines einzigen Jahres, verloren. Meinem Mann war damals schnell klar: «Martina, Du musst Dich jetzt mit dem Thema Augen auseinandersetzen.» Ich war aber in dieser Zeit auf einer anderen Baustelle. Ich versuchte krampfhaft, meinen Job zu machen, obwohl die Sehkraft immer schwächer wurde. Mein Mann wollte mir Hilfsmittel wie Voice Over schmackhaft machen, was mich einfach nur stresste! Er stand dann hilflos da und wusste gar nicht, wieso ich all die Hilfe verweigerte. Wie sollen also Angehörige in solchen Situationen mit der Problematik umgehen? Wo haben sie Zugang zu Antworten und Tipps?

Rebecca: Meist kommen Hinweise auf konkrete Hilfe

nicht zum richtigen Zeitpunkt, weil sich die Person im Verarbeitungsprozess an einem ganz anderen Ort befindet. Das Gegenüber kann dies nicht erkennen und versteht es nicht. Manchmal müssen Angehörige einfach zulassen, dass die betroffene Person einfach den «Kopf anstösst». Aber wer erklärt ihnen das?

Ein anderes heikles Thema seien Assistenzleistungen, führt Martina weiter aus: «Ich habe mich lange dagegen gewehrt, bis mein Mann mir einmal aufzählte, was er alles für mich macht. Mir erschien das einfach selbstverständlich. Das Problem ist: Er macht das ja gerne für mich, aber unbemerkt wird es immer mehr, und schliesslich hat auch er einen Job und ein eigenes Leben. Oft kommen dann partnerschaftliche Aktivitäten zu kurz, und dies kann zu Beziehungsproblemen führen. Als ich das alles erkannte, habe ich meine Einstellung geändert.»

Wie kann ich als Person mit einer Sehbehinderung von Peer Coaches konkret profitieren?

Rebecca: Ich stelle fest, dass sich konventionell Beratende oft an Theorien, Fakten und Massnahmenkatalogen festhalten. Selbstbetroffene Coaches denken viel mehr in Zusammenhängen, also ganzheitlich. Dadurch wird auch mal eine Frage sozusagen ums Eck herumgestellt, und das Beibehalten der Augenhöhe bleibt zentral. So findet das gegenseitige Verständnis auf einer anderen Ebene statt: Die Peer-Person ist in gleicher oder ähnlicher Situation, was den grossen Unterschied zur konventionellen Fachperson ausmacht.

Martina: Es gibt die klassischen Situationen wie z.B.

Arzt-Patient oder Fachperson-Klient. Ein Peer Coach hat die Chance, mit der betroffenen Person in eine andere Beziehung zu treten, nicht von «oben nach unten» und nicht als «Experte» in Beziehung auf eine Person, die eine Beratungsstelle aufgesucht hat. Vielmehr steht bei einem Peer Coaching der Mensch im Mittelpunkt, die Augenhöhe, die Niederschwelligkeit, die einfache Zugänglichkeit. Peers haben Zeit fürs Zuhören. Dies kommt in einer Beratungsstelle meist zu kurz, weil ja schon die nächste Person im Warteraum sitzt. Und es gibt Themen, die jemandem grosse Mühe bereiten, sie anzusprechen.

Martina sagt von sich selbst: «Ich hatte grosse Probleme mit der Tatsache, dass ich die Gesichter von meinem Mann, von lieben Angehörigen und Freunden nicht mehr sehen konnte. Ich konnte dies fast nicht aushalten! Wie sollte ich damit umgehen? Mit wem könnte ich so etwas besprechen? Hier geht es ums Zuhören, um Trauerarbeit, um das Gefühl, die Krankheit nicht akzeptieren zu können! Mit jemanden auf Augenhöhe darüber zu sprechen, das ist hierbei einfach das absolute Muss!»

Es geht auch um grundsätzliche Situationen, z.B. um die Hilfsbereitschaft von Menschen. Martina fügt diesbezüglich an: «Ich erlebe diese oft als übergriffig. Ich bin heute noch am Üben, wie ich damit umgehe, wenn ich mit dem weissen Stock unterwegs bin und die Leute übereifrig reagieren. Klar, ich hatte ein O+M-Training, das war super. Aber was die konkreten Situationen mit mir machen, damit musste ich mich allein zurechtfinden.»

Rebecca: Betroffene stellen einer Peer-Person andere Fra-

gen. Die oder der Peer kann schon der eigenen Erfahrungen wegen die enorme persönliche Arbeit an sich selbst und das Aushalten des vielfältigen Drucks würdigen. Es kann das Gefühl entstehen, «im selben Boot zu sitzen».

Rebecca ergänzt: «Sie habe dies während der Ausbildung speziell erfahren, weil da ganz verschiedene Behinderungen zusammenkamen. Es gibt sehr viele Überschneidungen an Themen, die alle betreffen. Dann muss man sich nicht erklären, nicht hundert Mal dasselbe wiederholen. Betroffene haben einen schärferen Blick für Bedürfnisse, die aufgrund einer Behinderung vorhanden sind. Das empathische Verhalten ist anders. Selbst wenn nie zwei Personen dasselbe Handicap haben, so verstehen sich die Betroffenen trotzdem sofort.»

Wie komme ich mit Peer Coaches in Kontakt?

Es gibt den Verein «my Peer». Empfohlen wird der Besuch auf der Internetseite mypeer.ch. Dort werden die Peer Coaches vorgestellt, und Betroffene haben die Möglichkeit, dort ihren persönlichen Coach zu finden. Schön wäre natürlich, wenn das Peer Coaching in die Beratungen von Behinderten integriert würde, als ergänzendes Angebot zur Selbsthilfe und Fachberatung.

Die Redaktion des RP-Journals bedankt sich bei Martina Talamona und Rebecca Strässle ganz herzlich und wünscht ihnen alles Gute als Peer Coaches!

Hinweis: In der nächsten Journal-Ausgabe werden zwei weitere interessante Aspekte des Peer Coachings beleuchtet.