



Jahresbericht 2023 / 2024



Für Fortschritt und Lebensqualität

myPeer reflektiert ein Jahr voller Fortschritte, Zusammenarbeit und inspirierenden Geschichten. Es war ein spannendes und turbulentes Jahr! Die Vision, Menschen in schwierigen Lebenssituationen und stürmischen Zeiten zu unterstützen, bleibt stark. Die Suchplattform der zertifizierten myPeer Coaches ist aufgeschaltet und ständig am Wachsen. 60 myPeer Coaches haben den Lehrgang zum zertifizierten myPeer Coach erfolgreich abgeschlossen und 30 sind aktive Mitglieder des Vereins. Weitere zertifizierte myPeer Coaches werden an der Hauptversammlung aufgenommen.

Stimmen von myPeer Coaches

«Dank der myPeer Coach Ausbildung konnte ich eine gute Freundin durch ihre Krebszeit begleiten. Für mich und meine Klientinnen ein grosser Gewinn». **Ursula**

«Die Weiterbildung zum myPeer Coach war für mich eine logische Ergänzung zu meinen anderen Angeboten. Während meiner langen Zeit in der Rehaklinik Bellikon hätte ich mir gewünscht, so einen Coach zur Seite zu haben. Denn wer kann einem mehr Hoffnung machen als jemand, der schon die gleichen Erfahrungen gemacht hat und schon ein ganzes Stück voraus ist»? **Daniel**

«Seit Juni darf ich mit meinem Hund Pluto als Peer Coach unterwegs sein. Ich hatte bereits

vier Einsätze und stelle fest, dass der Job als myPeer Coach der erste Beruf ist, den ich liebe. Er ist vielfältig, lehrreich, wird geschätzt und ich werde gebraucht». **Michèle**

«Die Ausbildung war genau das, was ich gesucht habe und ich bin dankbar, dass ich sie machen durfte. Ich kann immer wieder etwas aus dem <Schmuckkästchen der Ausbildung> einsetzen. Für meine Kunden und mich ist es sehr wertvoll zu wissen, dass ich ein zertifizierter myPeer Coach bin. Um meine Erfahrungen und mein Wissen einsetzen zu können, bin ich dabei, mein kleines Geschäft in Schwung zu bringen. Ich habe eine Kundin über meine Hausärztin bekommen und bin sehr dankbar, was für Schritte wir machen konnten». **Brigitta**

«Ich bin intern an meinem Arbeitsplatz (Institution Obvita St. Gallen) daran, einen Bereich Peer Coaching zu entwickeln bzw. aufzubauen. Ein Mitarbeiter mit psychischer Erkrankung absolviert derzeit einen Ex-in Kurs. Wir stehen jedoch noch in den Anfangsschuhen». **Rebecca**

«Durch die Ausbildung habe ich die Möglichkeit, betroffene Eltern professionell zu unterstützen. Ich habe Werkzeuge erhalten, um mit ihnen zusammen eine für sie individuelle Lösungen zu finden, die für ihre Familie passen». **Andrea**

«Durch meine Ausbildung bei myPeer und meinen Erfahrungen durfte ich Menschen für acht Monate in einer Arztpraxis begleiten. Ich konnte Betroffenen helfen, mit medizinischen Systemen zurechtzukommen. Dabei ging es darum, wo man welche Hilfsmittel oder Unterstützung bekommt oder welche verborgenen Ressourcen wieder aktiviert werden konnten». **Gabriela**



Vorstand

Der Vorstand hat sich im vergangenen Jahr zu neun Vorstandssitzungen getroffen. Wichtigste Beschlüsse waren:

- Der Vorstand hat sich entschieden, die **Webseite** nochmals neu aufzusetzen und zu vereinfachen.
- Wir legen den Schwerpunkt im Jahr 2024 auf das **Marketing**, um unseren Bekanntheitsgrad zu erhöhen.
- In Bezug auf die neuen **Datenschutzrichtlinien** haben sich Flavia De Biasio und Ursula Gröflin informiert und übernehmen diese wichtige Funktion der Datenschutzverantwortlichen bei myPeer.
- Wir haben einen neuen **Flyer** kreiert, der im März in Umlauf kommt.

Manuela Derendinger hat aus gesundheitlichen Gründen demissioniert. Wir bedauern dies ausserordentlich und bedanken uns für ihre inspirierende und kompetente Mitarbeit!

Neu im Vorstand (ad Interim) sind die myPeer Teammitglieder Ute John und Ursula Gröflin. Wir schlagen beide an der Hauptversammlung zur Wahl vor. Herzlichen Dank für das grosse Engagement! Wir freuen uns auf eine inspirierende Zusammenarbeit!

Das myPeer Team

Unser Team besteht aus 12 engagierten Fachleuten, die sich mit Herzblut und Fachwissen für die Ziele von myPeer einsetzen. Grossen Dank an die wundervollen Teammitglieder, die alle mithelfen, dass die Lehrgänge reibungslos durchgeführt werden können und die Vision des Vereins nach aussen tragen, um sie in der ganzen Schweiz sichtbar zu machen!



Marketingkonzept

Das Marketingkonzept wurde erstellt und wird in den nächsten drei Jahren zur Umsetzung kommen. Herzlichen Dank an Ruth Trachsel für die wertvolle Arbeit! Ziele sind:

Institutionen anschreiben, bisher sind 1600 Adressen von Institutionen im Kanton Bern im Excel gespeichert:

- Hausärzte
- Psych. Kliniken und Akutspitäler
- Physiotherapie- und Ergotherapie-Praxen
- Behindertenorganisationen
- Sozialdienste
- Apotheken

Sie werden einen Brief oder Begleitbrief mit dem neuen Flyer erhalten, mit der Anfrage, den Flyer an interessierte Klientinnen und Klienten weiterzuleiten.

Flyer verteilen

Die zertifizierten myPeer Coaches beteiligen sich an der Streuung der Flyer. Vielen Dank für eure Unterstützung!

Geplant sind weiter **Inserate, Pressemitteilungen** und Beiträge in **Fachzeitschriften**.

Teilnahme an Gesundheitsmessen, für die Trendtage Gesundheit im KKL Luzern (6./7.3.) wurde myPeer für die Startup EXPO und Award nominiert.

Botschafterinnen und Botschafter finden und schulen. Wir werden myPeer Coaches anschreiben, die uns im Marketing unterstützen könnten. Die Ausgewählten werden zum Thema Auftrittskompetenz eine Gratisschulung erhalten.

Projekte

«Zürcher Runde»

Unter der Leitung von Netzwerk Gesundheit Schweiz wurde ein Positionspapier erarbeitet. Es dient zur **Förderung niederschwelliger Präventionsangebote**. Nachhaltige Finanzierung und Anerkennung niederschwelliger, nicht-krankenkassenpflichtiger Angebote, wie:

- Gesundheitspsychologische und psychosoziale Beratung, Coaching
- Peer und Genesungsbegleitung
- Adhärenz Therapie
- milieutherapeutische Ansätze

Diese Angebote lassen sich in der tertiären Prävention für Selbstbetroffene und betreuende Angehörige einordnen, sowie aufgrund ihrer Kostenstruktur für die Optimierung der Versorgungskosten.

Grossen Dank an Flavia De Biasio für die Vertretung von myPeer.

Zusammenarbeit mit GEWA

Eine Zusammenarbeit mit GEWA ist in Planung. Die GEWA ist in der Berufsintegration von Personen mit **psychischen Einschränkungen** tätig. Einerseits beschäftigen sie Personen im 2. Arbeitsmarkt und andererseits begleiten sie Personen in den 1. Arbeitsmarkt nach einem Klinikaufenthalt.

Ihr Angebot: Personen, welche eine Peer-Beratung möchten, werden vom Förderverein der GEWA unterstützt (ein Teil der Kosten werden übernommen). Personen, welche die Ausbildung zum myPeer Coach absolviert haben oder absolvieren wollen, werden ebenfalls finanziell unterstützt.

Wir freuen uns sehr und danken Dominique für diese Vermittlung!

Website-Relaunch

Die neue Webseite wird genauer auf die Bedürfnisse der Besucher und Zielgruppen gestaltet.



Bildung

Mit der Ausbildung gestartet haben in diesem Jahr **34 Persönlichkeiten** mit wertvollem Erfahrungswissen aus verschiedenen Betroffenheiten. Nebst den Kursinhalten konnten die Teilnehmenden wertvolle Erfahrungen austauschen und ihr persönliches Netzwerk erweitern. Wir wünschen allen eine spannende, inspirierende und wertvermehrende Ausbildungszeit.

Die myPeer Ausbildung abgeschlossen haben die Teilnehmenden der Kurse 3 bis 5. Die Zertifikatsfeier der Absolventinnen und Absolventen findet am Samstag, 16. März 2024 im Lindenhof in Langenthal statt. Wir freuen uns darauf.

Für die Absolventinnen und Absolventen der ersten beide Ausbildungsgruppen fanden die ersten **Weiterbildungen und Supervisionen** statt. Danke an Conny Piller für die spannende und humorvolle Weiterbildung zur personenzentrierte Gesprächsführung nach Carl Rogers.

Eine weitere spannende Weiterbildung fand durch Ute John zum Thema Feedback statt. Die Weiterbildung hatte zum Ziel, Teilnehmende die Fähigkeiten und das Wissen zu vermit-

eln, um effektives und respektvolles Feedback in verschiedenen Situationen zu geben und zu empfangen.

Begonnen haben auch die Supervisionsgruppen, geführt durch Nadira Hotz. Aus beruflichen Gründen wird sie jedoch als Supervisorin zurücktreten. Wir danken Nadira für die geführten Supervisionen und wünschen ihr alles Gute. Als Nachfolger konnten wir **Romeo Premerlani** gewinnen. Gerne stellen wir ihn kurz vor:



Ausbildungen:

Ingenieur FH Elektrotechnik FHNW Muttenz, Executive Master of Business Administration Kalaidos FH, Master of Advanced Studies ZFH Coaching, Supervision & Organisationsberatung IAP/ZHAW

Berufliche Tätigkeit:

Market Development Manager VARIOPRINT AG, freiberuflicher Berater PRE-Consult GmbH Appenzell

Wir freuen uns auf eine interessante Zusammenarbeit und wünschen ihm einen guten Start bei myPeer.





Schöne Räumlichkeiten im Lindenhof Langenthal

Für die Durchführung der Kurse waren wir auf der Suche nach einem ergänzenden Angebot zu den Räumlichkeiten im Parkhotel Langenthal. Fündig wurden wir im Lindenhof Langenthal, der uns ein optimales Angebot unterbreitete. Wir durften bereits erste Kurse in den sehr schönen Räumlichkeiten mit moderner Infrastruktur durchführen und haben uns sehr wohl und als Gast willkommen gefühlt. Wir danken dem Lindenhof Langenthal herzlich für dieses tolle und sehr wertvolle Angebot.

Zusammenarbeit mit der Fachhochschule Ost / St. Gallen

Integration von Peers in die Unterrichtseinheit: Im kommenden Jahr ist angedacht, mit der Fachhochschule Ost / St. Gallen zusammenzuarbeiten, um Peer-Erfahrungswissen aktiv in die Unterrichtseinheiten zu integrieren. Diese zukunftsweisende Kooperation wird es ermöglichen, den Studierenden praxisorientierte Einblicke in die Realitäten psychischer und physischer Gesundheitskrisen zu vermitteln und gleichzeitig eine unterstützende Lernumgebung zu schaffen.

Entwicklung der YLAH-App in Zusammenarbeit mit Coaches von myPeer

Ein weiterer Höhepunkt im Jahr 2023 ist die fortschreitende Entwicklung der YLAH – Blended Psychotherapy App. Diese App ist darauf ausgerichtet, eine mögliche Zusammenarbeit



mit unseren Coaches zu erkunden und Peers aktiv in die Evaluierung der innovativen Psychotherapie-App einzubeziehen. Die fortschreitende Entwicklung der YLAH-App wird es Peers ermöglichen, aktiv an der Testphase teilzunehmen und ihre wertvollen Perspektiven in die Weiterentwicklung einzubringen. Die intensiven Dialoge zwischen den Coaches von myPeer und den App-Entwicklern werden zu einem fruchtbaren Austausch führen, der kontinuierlich die Wirksamkeit und Anwenderfreundlichkeit der Anwendung steigert.

DANKE!

An alle, die uns in irgendeiner Weise unterstützt haben:
Freunde, Geldgeber, Vereine,
Medien, Patientenorganisationen,
Kooperationspartner,
Kursteilnehmende. Sie alle haben mitgeholfen, dass wir erfolgreich sein konnten.

