

Keiner weiss es besser

Ob Krebs, Migräne oder Lähmungen – Patienten lassen sich von Leidensgenossen helfen. Die Idee der Unterstützung durch «Peers» macht Schule. **Von Adrian Ritter**

Heinz Weber hatte viele Fragen. Nach der Operation und der Bestrahlung seines Prostatakrebses war ihm unklar: Fühlten sich andere Betroffene auch so entkräftet? Wie haben sie den Heilungsverlauf erlebt? Er wollte darauf nicht Antworten von Ärzten, sondern von anderen Patientinnen und Patienten. Deshalb war er froh, als er auf der Website der Krebsliga Schweiz die sogenannte Peer-Plattform entdeckte.

Mit «Peers» sind in diesem Zusammenhang «Gleichgestellte» gemeint. Bei einer Peer-Beratung tauschen sich Menschen in einer ähnlichen Lebenssituation aus – wobei der Peer schon länger mit demselben gesundheitlichen Problem lebt. Peers sollen ihre Erfahrungen weitergeben, beraten, motivieren und Hoffnung vermitteln.

«Mein Peer verstand mich sofort», sagt Heinz Weber. Seit Sommer 2023 telefonieren die beiden regelmässig. «Betroffene reden anders, direkter miteinander», sagt Weber. Das gemeinsame Schicksal verbindet: Sein Peer ist unheilbar krank, bei ihm selbst ist der weitere Verlauf noch unklar. Im Moment sind die Blutwerte im grünen Bereich, aber alle drei Monate bangt Weber wieder, wenn er zur Kontrolle muss. Seine Familie, der Peer und die Blutwerte – das sind für ihn derzeit die wichtigsten Bezugspunkte im Leben.

Seit 2022 führt die Krebsliga eine Peer-Plattform. Derzeit bieten sich dort rund 70 Peers für Gespräche mit anderen Krebsbetroffenen an. «Die Nachfrage und auch die Bereitschaft, sich als Peer zur Verfügung zu stellen, haben unsere Erwartungen übertroffen», sagt Stefanie de Borja von der Krebsliga Schweiz. Die Plattform ist auch bei der Schweizerischen Herzstiftung auf Interesse gestossen – diese bietet jetzt für Patientinnen und Patienten mit Herz-Kreislauf-Krankheiten ein vergleichbares Angebot.

Die Idee der sogenannten «Expertinnen und Experten aus Erfahrung» oder «Gesehensbegleiter» ist im Aufschwung. Im Bereich der psychischen Gesundheit ist sie schon länger bekannt, jetzt mehren sich die Angebote für Betroffene von körperlichen Erkrankungen. So bietet etwa der 2021 gegründete Verein MyPeer eine Kurzausbildung und eine Plattform zur Vermittlung von Peers an. Gegründet hat den Verein Therese Kämpfer, die zuvor die Peer-Beratung am Schweizer Paraplegiker-Zentrum in Nottwil aufgebaut hatte.

Enormer Mehrwert

Die Unterstützung kann verschiedene Formen annehmen: Peers und hilfesuchende Personen treffen sich persönlich, online, zu zweit oder als Gruppe – und es gibt auch spezifische Angebote für Angehörige von Erkrankten. Im Fachjargon zählt Peer-Unterstützung zur Selbstmanagement-Förderung. Damit ist gemeint, dass Betroffene, Fachpersonen, Angehörige und Peers gemeinsam dazu beitragen, bei Patientinnen und Patienten die Ressourcen und die Kompetenz im Umgang mit einer Erkrankung zu stärken.

Vor allem wegen der Zunahme chronischer Krankheiten wird dies immer wichtiger. Zumal eine Studie 2023 zeigte, dass zwei Drittel aller chronisch Erkrankten eine geringe Selbstmanagement-Kompetenz haben. Das heisst unter anderem, dass es ihnen schwerfällt, medizinische Informationen für den Umgang mit ihrer Erkrankung zu nutzen.

Jörg Haslbeck von der Careum Hochschule Gesundheit in Zürich forscht als Pflege- und Gesundheitswissenschaftler unter anderem zu Peer-Angeboten und ist ein grosser Befürworter der Idee: «Andere Betroffene nach ihren Erfahrungen zu fragen, ist etwas vom Natürlichsten überhaupt. Wir alle machen das immer wieder in unserem Leben.» Allerdings seien solche Gleichbetroffenen nicht immer leicht zu finden. Umso wichtiger sei es, entsprechende Plattformen zu schaffen.



Expertinnen und Experten aus Erfahrung: Das Schweizer Paraplegiker-Zentrum in Nottwil stellt Peers selber an.



Um Peer zu sein, muss man genug Distanz zur eigenen Geschichte haben. Sonst lösen die Begegnungen mit anderen Betroffenen zu viel aus.

Peers eignen sich laut Haslbeck hervorragend als Rollenbilder: «Sie sind eine Art Übersetzungshilfe, die komplexe Zusammenhänge ganz praktisch vorlebt. Zudem können sie Themen ansprechen, die für Professionelle schwer zugänglich sind.» Nicht selten seien Peers auch ein erster Schritt aus der sozialen Isolation. Für Haslbeck ist deshalb klar: «Peers haben einen enormen Mehrwert.»

Das bestätigt auch ein Bericht, den das Bundesamt für Gesundheit in Auftrag gegeben hatte: Gemäss diesem bewirken Angebote zur Selbstmanagement-Förderung unter anderem Lebensstiländerungen und fördern die Lebensqualität.

Allerdings lauern auch Gefahren. So tummeln sich auf Social Media bisweilen Betroffene, die eine negative Dynamik bis zum Leidenswettbewerb lostreten. Jörg Haslbeck sieht Social Media dennoch primär als Chance. Hier könnten Patientinnen und Patienten sich inspirieren lassen, ohne sich selber outen oder einbringen zu müssen.

Immer zu bedenken gilt es, dass Peers primär über ihre ganz persönliche Erfahrung verfügen. «Der grösste Fehler wäre, diese zu pauschalisieren und anderen aufzudrängen», sagt Therese Kämpfer von MyPeer. Zentral sei die Fähigkeit zur Selbstreflexion – um andere, aber auch sich selbst zu schützen. «Um Peer zu sein, muss man psychisch stabil sein und genug Distanz zur eigenen Geschichte haben. Sonst lösen die Begegnungen mit anderen Betroffenen zu viel aus», sagt Kämpfer.

Beim Verein MyPeer sind deshalb eine neuntägige Kurzausbildung sowie regelmässige Weiterbildung und Supervision Pflicht. Dabei werden etwa Methoden des Coachings thematisiert. Bei der Krebsliga ist zwar keine Ausbildung nötig, um Peer zu werden. Allerdings findet mit jeder interessierten Person ein persönliches Gespräch statt, um die Eignung zu klären. Neben einem Coaching steht bei Fragen oder Problemen jederzeit eine Fachperson zur Verfügung.

Zudem findet regelmässig ein Austausch zwischen den Peers statt. Geplant ist, dies auszubauen und mit Weiterbildungen zu ergänzen.

Unterschiede zwischen Peer-Angeboten gibt es auch in einem anderen Punkt. Während eine Begleitung über MyPeer kostenpflichtig ist, erfolgt sie bei der Krebsliga kostenfrei, da ehrenamtlich. «Auch alle anderen Beratungsangebote der Krebsliga sind kostenfrei und sollen unabhängig von den finanziellen Möglichkeiten zugänglich sein. Ausserdem ist es die Motivation unserer Peers, etwas zurückzugeben von der Unterstützung, die sie selber erhalten haben», sagt Stefanie de Borja.

«Für alle Hilfesuchenden zugänglich sein möchten wir auch», sagt Therese Kämpfer von MyPeer. Deshalb überlege man sich, mittels Fundraising Betroffene ohne entsprechende finanzielle Mittel in Zukunft zu unterstützen. Für das bezahlte Modell habe man sich entschieden, um die Wertschätzung des Erfahrungswissens zu zeigen – das Entgelt für die Begleitung geht vollumfänglich an die Peers.

Ausserdem möchte MyPeer darauf hinwirken, die Tätigkeit als Peer als Beruf anerkennen zu lassen – nicht zuletzt, damit die Kosten kassenpflichtig würden. Kämpfer ist sich bewusst, dass der Weg zur Berufsankennung steinig werden könnte. Der Pflege- und Gesundheitswissenschaftler Haslbeck sieht in der Peer-Tätigkeit keinen Beruf, den man erlernen kann: «Peer zu sein, hat eine eigene, andere Qualität, bei der eben die persönliche Erfahrung im Zentrum steht.» Insofern betrachtet er Peer-Sein nicht als Beruf, sondern als Funktion, die aber einer gewissen Qualifikation bedürfe. Als wichtig erachtet er dabei, dass Peers ins Gesundheitswesen eingebunden und gut mit anderen Angeboten vernetzt sind. Gut eingebunden ins restliche Behandlungsteam sind die Peers etwa am Schweizer Paraplegiker-Zentrum in Nottwil. Es gehört zu den Pionieren des Peer-Ansatzes im somatischen Bereich und stellt die Peers gleich selber an. Diese

bieten Einzelberatungen an und wirken bei Gruppenangeboten mit.

Nicht zuletzt stellt sich die Frage, inwiefern bezahlte Peers im Gesundheitswesen zu zusätzlichen Kosten führen oder aber helfen können, Kosten zu verhindern. Dieser Frage ging auch der Bericht ans Bundesamt für Gesundheit nach und kam zum Schluss: Betroffene, die Angebote zur Selbstmanagement-Förderung in Anspruch nehmen, beanspruchen das Gesundheitswesen weniger. Sie sind weniger oft und weniger lang im Spital und benötigen weniger Medikamente.

Sparen als Nebeneffekt

«Unser Ziel ist es natürlich primär, mit Peers die Lebensqualität zu verbessern», sagt Kämpfer. Als schöner Nebeneffekt sei es allerdings durchaus plausibel, dass Peers mit ihren Erfahrungen dazu beitragen, dass Betroffene das Gesundheitswesen gezielter nutzen. «Gleichzeitig sind Peers auch angesichts des Fachkräftemangels im Gesundheitswesen eine Ressource, die wir noch viel mehr nutzen sollten. Sie haben die Zeit für die Patientinnen und Patienten, die den Profis oft fehlt», sagt Kämpfer.

Für Haslbeck sind Peer-Programme kein Allheilmittel, aber ein wertvoller Bestandteil der Gesundheitsversorgung – nicht als Ersatz für die, aber als Ergänzung zu den Gesundheitsfachpersonen. «Peers sind Teil eines grundlegenden Umbaus im Gesundheitswesen in Richtung Emanzipation der Patientinnen und Patienten. Indem auch ihre Erfahrungen als wertvoll erachtet werden», sagt Haslbeck. Dabei haben Peers laut Kämpfer den Vorteil, bei Patientinnen und Patienten über eine «enorme Glaubwürdigkeit» zu verfügen.

Das zeigt sich auch beim Krebspatienten Heinz Weber. Sein Peer motivierte ihn unter anderem, sich gesünder zu ernähren und mehr zu bewegen. «Wir sind heute nicht mehr nur Leidensgenossen, sondern Freunde», sagt er über seinen Begleiter. Für Weber ist deshalb klar: «Ich werde mich später auch als Peer zur Verfügung stellen.»