

Angebotsbeschreibung

Peer Beratung

psychische Gesundheit

Kanton St. Gallen

Stand Juni 2023



«Wir Beratenden haben psychische Erschütterungen erlebt. Unsere Arbeit basiert auf diesem Erfahrungswissen und unseren persönlichen Genesungswegen.»

Inhalt

Was bietet die Peerberatung PSY SG	2
An wen richtet sich das Angebot?	2
Muss ich eine psychische Erkrankung haben, um mich beraten zu lassen?	2
Mit welchen Anliegen kann ich mich an die Peer-Beratung wenden?	2
Wer wird mich beraten?	3
Was kostet die Beratung?	3
Wo finden die Beratungen statt?	3
Wie kann ich mich für eine Beratung anmelden?	4
Wie wird mir eine Peer zugewiesen und kann ich diese selbst wählen?	4
Wie gestaltet sich die Zusammenarbeit mit der beratenden/ dem beratenden Peer?	4
Welche Verpflichtungen gehe ich ein?	5
Wofür verpflichten sich die Beratenden?	5
Was passiert, wenn ich einen Termin nicht wahrnehmen kann?	5
Wie werden die Gespräche dokumentiert?	6
Wer verantwortet, bzw. organisiert das Angebot?	6
An wen wende ich mich, wenn ich mit der Beratung unzufrieden bin/ mich nicht wohl fühle?	6
Wie kann ich eine Rückmeldung geben?	6
Was kann die Peerberatung PSY SG nicht bieten?	7
Was bedeutet die «Gegenseitige Schweigepflichtvereinbarung»?	7
Welche Grundhaltungen vertritt die Peer Beratung PSY SG?	7

Was bietet die Peerberatung PSY SG

Menschen mit Fragen und Anliegen im Bereich der psychischen Gesundheit bieten wir Kurzberatungen durch ausgebildete Peerberater*innen/ Genesungsbegleiter*innen, folgend Peers, oder Peer-Person genannt. Peers im Bereich der psychischen Gesundheitsversorgung sind Menschen, welche eigene Erfahrungen mit lebensschneidenden psychischen Erschütterungen haben, und selbst Patientinnen/ Patienten von psychiatrischen Dienstleistungen sind oder waren. Das Erfahrungswissen der Beratenden in Bezug auf ihre Krankheits- und Genesungserfahrung ist die Grundlage der Peerberatung. Bei uns beraten ausschliesslich Peers, welche ihre Erfahrungen in einer entsprechenden Weiterbildung aufbereitet haben, so dass dieses für eine formelle (professionelle) Peer-Arbeit reflektiert eingebracht werden kann.

Pro Person und Jahr bieten wir eine bis sechs einstündige Kurzberatungen.

Innerhalb unseres Angebotes von Kurzberatungen ist es uns nicht möglich, Menschen in akuten Krisen zu begleiten. Auf unserer Internetseite finden sie Anlaufstellen, welche Sie in solchen Fällen kontaktieren können: <https://www.peer-stgallen.ch/hilfreiche-links/>.

An wen richtet sich das Angebot?

Das Angebot richtet sich zurzeit exklusiv an alle Bewohnenden aus dem Kanton St. Gallen, welche Fragen und Anliegen im Bereich der psychischen Gesundheit haben.

Muss ich eine psychische Erkrankung haben, um mich beraten zu lassen?

Nein

Mit welchen Anliegen kann ich mich an die Peer-Beratung wenden?

Sie bestimmen, was ihr Gesprächs-, bzw. Beratungsbedarf ist.

Mögliche Beratungsthemen:

- Umgang mit Krankheits- bzw. Therapieerfahrungen im Alltag
- Wiederaufnahme von Beziehungen nach einer Krise
- Austausch über die Erfahrung als Angehörige*r
- Umgang mit Fremd- und Selbststigmatisierung, Schuld und Scham
- Bedeutung vom Wiedergesunden (Recovery) nach psychischen Krisenerfahrungen

- Angst vor erneuten Krisen
- Antriebs- und/oder Motivationsschwierigkeiten (z.B. Freizeitgestaltung, Bewegung)
- Einsamkeit
- Zuhause wieder ankommen nach einem Klinikaufenthalt
- Neue Werkzeuge für das weitere Beschreiten von Genesungswegen kennenlernen
- Erfahren was den Peers auf ihren Genesungswegen geholfen hat
- Wissen zu der Ausbildung zum Peer und den dazu nötigen Voraussetzungen
- Frühwarnzeichen erkennen und Techniken lernen
- Ziele im Leben finden
- Bedürfnisse erkennen und ins Leben integrieren
- Verbalisieren und strukturieren eigener Wünsche und Gedanken

Wer wird mich beraten?

Die Beratenden sind formell ausgebildete Peers. Sie verfügen einerseits über persönliche Krankheits- und Genesungserfahrung, andererseits haben sie diese Erfahrung in einer entsprechenden Weiterbildung (EX-IN) so aufgearbeitet und weiterentwickelt, dass sie diese in erfahrungsbasierten Beratungssettings zielgerichtet weitergeben können. Informationen zur EX-IN Weiterbildung finden sie hier: <https://www.ex-in-schweiz.ch/weiterbildung/>

Die Beratenden sind beim Verein EX-IN Schweiz angestellt. Innerhalb dieser Anstellung nehmen sie an Intervisionsgruppen teil und erhalten 2x jährlich, nach Bedarf auch mehr, Supervisionen.

Was kostet die Beratung?

Sie bezahlen CHF 5.- pro Beratungsgespräch. Dieser Betrag ist direkt beim Gespräch mit der Peer-Person in bar zu begleichen. Die restlichen Kosten werden vom Kanton St. Gallen getragen. Bei kurzfristiger Absage (weniger als 24 Stunden vor dem Termin) entstehen für Sie keine Kosten, es wird Ihnen aber ein Beratungstermin abgeschrieben, sprich es steht ihnen für die weitere Beratung ein Termin weniger zur Verfügung.

Wo finden die Beratungen statt?

Das erste Treffen findet in einem öffentlichen Raum, oder in von uns zur Verfügung gestellten Räumlichkeiten in der Stadt St. Gallen an der FHS Ost statt. Treffen bei Ihnen zu Hause können, nach einem Kennenlertreffen und unter gegenseitigem Einverständnis, auch angeboten werden. Ist Ihnen ein persönliches Treffen nicht möglich, können wir Beratungen auch per Telefon oder Zoom anbieten.

Wie kann ich mich für eine Beratung anmelden?

Die Anmeldung erfolgt über unsere Hauptnummer +41 76 310 36 13 oder per E-Mail peerberatung_stgallen@ex-in-schweiz.ch. Nach Ihrer Kontaktaufnahme garantieren wir Ihnen eine Antwort innerhalb von drei Arbeitstagen (Wochenende ausgenommen).

Bei einem telefonischen Erstgespräch nehmen wir Ihr Anliegen und Ihre Personalien entgegen und suchen für Sie eine Peer-Person für die Beratung. Ihr Anliegen muss nicht konkret formuliert sein. Sie können dies sehr grob umschreiben.

Falls es Ihnen selbst schwer fällt mit uns in Kontakt zu treten, können auch Angehörige, oder andere Ihnen nahestehende Personen/ Fachpersonen einen Termin für Sie organisieren.

Die zugeteilte Peer-Person tritt telefonisch mit Ihnen in Kontakt, damit sie gemeinsam einen Termin vereinbaren können. Auch die direkt zugeteilte Peer-Person garantiert Ihnen eine Antwort innerhalb von drei Arbeitstagen.

Bitte beachten Sie, dass wir den Termin möglichst schnell anbieten möchten, Sie aber damit rechnen müssen, dass vom Zeitpunkt der Anfrage bis zum Treffen 2-3 Wochen verstreichen können.

Wie wird mir eine Peer zugewiesen und kann ich diese selbst wählen?

Bei der Zuteilung berücksichtigen wir sowohl Ihre Wünsche als auch die Kapazitäten/ Möglichkeiten der Peers, sowie deren Wohnort bzw. Arbeitsort. Auf unserer Internetseite sehen Sie die aktuell angestellten Personen <https://www.peer-stgallen.ch/ueber-uns/>

Wie gestaltet sich die Zusammenarbeit mit der beratenden/ dem beratenden Peer?

Beim ersten Treffen mit einer Peer-Person wird Ihr Anliegen besprochen und gemeinsam ein Auftrag für die Beratung(en) formuliert. Ihr Anliegen kann auch vage sein und gemeinsam eruiert werden.

Sie vereinbaren gemeinsame Ziele und die Rahmenbedingungen der Zusammenarbeit, u.a. auch die Erreichbarkeit der Peerberatenden. Sie besprechen und unterschreiben gemeinsam unsere Einverständniserklärung. Eine Vorlage dieser Einverständniserklärung finden Sie hier [Peer Beratung | Ex-in-schweiz \(peer-stgallen.ch\)](https://www.peer-stgallen.ch/ueber-uns/) (Bitte ganz nach unten scrollen).

Sie vereinbaren gemeinsam nach Bedarf weitere Treffen.

Bitte beachten Sie, dass unsere Peerberatenden die Beratungen zu einem kleinen Arbeitspensum anbieten und daher nicht kurzfristig erreichbar sind.

Welche Verpflichtungen gehe ich ein?

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Einverständniserklärung zugesandt, welche festhält was die Peerberatung bieten kann und was nicht. Gemeinsam mit der Peer-Person werden sie diese Vereinbarung beim ersten Treffen Schritt für Schritt besprechen und wenn Sie damit einverstanden sind, wird diese von beiden unterschrieben. Wichtig zu erwähnen ist hier, dass auch die Beratenden ihr Erfahrungswissen teilen (können), und Sie daher auch verpflichtet sind, dieses Wissen nicht an Dritte weiter zu reichen (siehe gemeinsame Schweigepflichtvereinbarung).

Ein Nichteinhalten der festgehaltenen Bedingungen führt zu einem Ausschluss aus den Beratungen.

Auch Sie dürfen jederzeit das Beratungs-/ Begleitungsverhältnis beenden, auch unbegründet. Für eine Begründung und v.a. Abmeldung sind wir Ihnen jedoch dankbar.

Wofür verpflichten sich die Beratenden?

Die Beratenden haben eine Schweigepflichtvereinbarung unterschrieben und haben klare Regeln, wie sie mit Ihren Daten (Dokumentation) umgehen müssen, damit deren Schutz zu jeder Zeit gewährleistet ist.

Sie sind verpflichtet jährlich an sechs Intervisions- und mindestens zwei Supervisionstreffen teil zu nehmen.

Auch die Beratenden sind berechtigt das Beratungs-/ Begleitungsverhältnis zu beenden. Sie sind aber verpflichtet dies über die Organisation der Peer Beratung PSY SG zu melden. Diese sucht dann für Sie nach Möglichkeiten eine Ersatzperson.

Was passiert, wenn ich einen Termin nicht wahrnehmen kann?

Bis 24h vor dem ausgemachten Termin können Sie diesen direkt bei der beratenden Person per Nachricht ohne Folge abmelden. Bei kurzfristigeren Absagen, wird Ihnen ein Beratungstermin abgeschrieben, sprich es steht ihnen für die weitere Beratung ein Termin (der zur Verfügung stehenden sechs Terminen) weniger zur Verfügung.

Wie werden die Gespräche dokumentiert?

Dokumentiert werden gemeinsam formulierte Beratungsinhalte und die Auftragsklärung, sowie ein Gesprächsverlauf. Diese werden auf einer sicheren Datenbank (Redline) abgelegt. Sie können jeder Zeit Ihre Daten einsehen. Ohne ihre Einwilligung werden keine Ihrer Daten (Aussagen/Angaben/Dokumente) an Dritte weitergegeben. Wir halten uns auch hier an die Vorgaben der Schweigepflicht.

Wer verantwortet, bzw. organisiert das Angebot?

Der Verein EX-IN Schweiz hat gemeinsam mit Peers aus St. Gallen und Umgebung die Peer-Beratung aufgebaut. Aktuell befindet sich diese in einer Pilotphase, sprich das Angebot wird weiter angepasst und ausgebaut. Der Kanton St. Gallen finanziert das Angebot und setzt bestimmte Rahmenbedingungen, wie z.B. die Kosten und den Umfang der Beratungen fest. Weitere Informationen finden Sie unter folgendem Link: <https://www.peer-stgallen.ch/>. Das Angebot ist institutionsunabhängig, das bedeutet, dass wir weder an eine psychiatrische Klinik noch eine andere psychiatrische Dienstleistung angebunden sind.

An wen wende ich mich, wenn ich mit der Beratung unzufrieden bin/ mich nicht wohl fühle?

Uns ist es sehr wichtig, dass sowohl Sie als beratungs-/ begleitungsempfangende Person, wie auch unsere Peer-Personen sich jeder Zeit wohl fühlen in ihrer jeweiligen Rolle. Für alle Beteiligten haben wir eine von der direkten Beratungsorganisation unabhängige Vertrauensperson installiert, an welche Sie sich bei Bedarf wenden können: Linda Maurer, linda.maurer@ex-in-schweiz.ch. Sie ist Vorstandsmitglied des Vereins EX-IN Schweiz und dort zuständig für das Pilotprojekt Peer Beratung PSY SG, jedoch nicht operativ im Angebot tätig. Sie hat sich verpflichtet keine der ihr anvertrauten Informationen, ohne Ihr Einverständnis an Dritte weiterzuleiten.

Wie kann ich eine Rückmeldung geben?

Uns ist es ein grosses Anliegen, unser Angebot möglichst bedarfs- und bedürfnisgerecht zu gestalten. Über Rückmeldungen, welche uns helfen das Angebot zu verbessern sind wir Ihnen sehr dankbar. Diese können Sie uns per E-Mail schriftlich zusenden an peerberatung_stgallen@ex-in-schweiz.ch. Das Angebot wird zudem von der Fachhochschule Ost evaluiert. Hierfür sind wir Ihnen dankbar, fürs Ausfüllen der entsprechenden Evaluationsbögen (diese werden Ihnen von der Peer ausgehändigt).

Was kann die Peerberatung PSY SG nicht bieten?

Unsere erfahrungsbasierten Kurzberatungen durch Peer-Personen sind ein zusätzliches Angebot in der bereits bestehenden Versorgung von Menschen mit psychischen Erschütterungen. Längerfristige Begleitungen oder spezialisierte Angebote, wie z. B. medizinische und/ oder psychotherapeutische Behandlung oder Rechtsberatung bieten wir nicht an. Bei Bedarf können wir Unterstützung bieten, solche zu suchen/ zu finden/ mithelfen zu kontaktieren.

Entwickelt sich während einer Begleitung/Beratung eine schwere, behandlungsbedürftige Krise, können wir diese leider nicht begleiten. Dies begründet sich mit unserer begrenzten Erreichbarkeit und Anzahl Beratungsgesprächen, sowie unserer Institutionsunabhängigkeit. Wir bitten Sie, hier auch zu berücksichtigen, dass die Peer-Personen selbst Betroffene psychischer Krisen- und Genesungserfahrung sind, und sie sich ebenfalls gute Selbstfürsorge tragen müssen. Für akute Krisen können Sie uns gerne im Vorfeld eine Vertrauensperson (Angehörige*r, Therapeut*in) angeben, welche wir kontaktieren können, wenn Ihnen dies in der aktuellen Situation nicht möglich ist.

Was bedeutet die «Gegenseitige Schweigepflichtvereinbarung»?

Alle Mitarbeitenden der Peerberatung PSY SG halten sich an die Schweigepflicht. Das bedeutet, dass keine Ihrer Angaben/ Informationen an Dritte weitergereicht werden.

Da auch die Beratenden ihr Erfahrungswissen mit Ihnen teilen (können), sind auch Sie als Empfängerin/ Empfänger der Beratung verpflichtet, erhaltene Informationen nicht an Dritte weiter zu reichen. Mit der Unterzeichnung der Einverständniserklärung verpflichten daher auch Sie sich dazu, keine persönlichen Informationen der Peer an Dritte weiterzureichen.

Welche Grundhaltungen vertritt die Peer Beratung PSY SG?

EX-IN Grundsätze

- Jeder Mensch hat das Potenzial zur Genesung.
- Jede Person kann Verantwortung übernehmen und an allen Entscheidungen, die sie betreffen beteiligt sein.
- Jeder Mensch weiss selbst, was hilfreich für ihn ist.

Unser Angebot steht allen offen, unabhängig von ihrer religiösen Überzeugung oder Weltanschauung. Wir betonen die Bedeutung von Diversität und schaffen bewusst ein Umfeld, das alle Menschen unabhängig von ihrem Geschlecht, ihrer geschlechtlichen Identität, ethnischer oder sozialer Herkunft, geistigen oder körperlichen Fähigkeit, Religion, Weltanschauung oder sexueller Orientierung einbezieht und wertschätzt. Wir legen großen Wert auf Respekt und Toleranz und freuen uns darauf, Ihnen eine Umgebung zu bieten, in der Sie sich wohl und sicher fühlen.