

# Unabhängige Peerberatung Kanton St. Gallen



## Ausgebildete Peers (EX-IN Zertifiziert) beraten Sie...

- ... wenn das Leben einmal schwierig wird,
- ... Sorgen belasten,
- ... Abschluss und Neubeginn von Lebensphasen bevorstehen,
- ... wenn die dunkle Zeit auch das Gemüt verdunkelt,
- ... oder sonst etwas an der psychischen Stabilität rüttelt.

**Ist es nicht schön in solchen Momenten, jemanden an der Seite zu haben, der das kennt und eigene Erfahrungen mit psychischen Erschütterungen hat?**

**EX-IN zertifizierte Peers**, sogenannte Expert\*innen durch Erfahrung haben sich in einer spezifischen Weiterbildung intensiv mit ihren eigenen Erschütterungserfahrungen auseinandergesetzt und gelernt, wie man auf dieser Grundlage andere Menschen gut begleiten kann. Informationen zur Weiterbildung finden sie unter [www.ex-in-schweiz.ch](http://www.ex-in-schweiz.ch).

**Der Kanton St. Gallen** möchte den Menschen im Kanton, die sich eine solche Peerberatung wünschen, die Möglichkeit dazu anbieten. Dies ist ein institutionsunabhängiges Angebot. Dafür hat er den Verein EX-IN Schweiz beauftragt, dieses schweizweit einzigartige Projekt zu entwickeln.

**Der Verein EX-IN Schweiz** bietet die gleichnamige Peer-Weiterbildung in der Schweiz an und unterstützt auch die Vermittlungen und den Einsatz von Peers.

- Angebot:** 1 bis 6 Gespräche von je einer Stunde mit einer Peerperson
- Inhalt:** Worüber Sie sprechen wollen, was Ihnen am Herzen liegt, wählen Sie.
- Ort:** Treffen Sie sich mit dem\*r Peerberater\*in an einem Ort, an dem Ihnen wohl ist, das kann bei Ihnen zuhause sein, auf einem Spaziergang, im Café oder sonst einem geschützten, ruhigen Ort.
- Preis:** Das Angebot ist bis Mai 2023 kostenlos, danach pro Beratungsstunde CHF 5.-, die Restfinanzierung ist durch den Kanton gewährleistet.
- Kontakt:** Melden Sie sich gerne **telefonisch, per SMS oder E-Mail** oder bitten Sie die Person, die Ihnen dieses Angebot vermittelt hat, den Kontakt herzustellen, dann melden wir uns bei Ihnen.
- Telefon: 076 / 310 36 13 - E-Mail: [peerberatung\\_stgallen@ex-in-schweiz.ch](mailto:peerberatung_stgallen@ex-in-schweiz.ch)**

**Wir freuen uns, Sie kennenzulernen und Sie ein Stück auf ihrem Weg zu begleiten.**