

Niederschwellig psychiatrisch unterstützen

Was Peerarbeit im Gesundheitswesen bewirkt und was es noch braucht

Menschen, die selbst psychische Krisen durchlebt haben, können andere Betroffene als Peers auf einzigartige Weise unterstützen. Ihre Erfahrungen machen sie zu glaubwürdigen Begleiter:innen, die Hoffnung und Zuversicht vermitteln. Peerarbeit ergänzt die ärztliche und therapeutische Versorgung, stärkt die Selbstwirksamkeit von Patient:innen und entlastet Angehörige. Doch es sind noch einige Herausforderungen zu bewältigen.

Autorin und Autor | Maria Senatore-Thomet und Fabian Kraxner

● Peerarbeit, einschliesslich der Genesungs- und Angehörigenbegleitung, spielt eine bedeutsame Rolle in einer integrativ-ganzheitlichen Gesundheitsversorgung. Menschen, die ähnliche gesundheitliche Herausforderungen durchlebt haben, teilen ihre Erfahrungen mit Betroffenen. Diese Peers übernehmen vielfältige Aufgaben, die in der [BOX] systematisch dargestellt sind!

Dieser Austausch auf Augenhöhe hilft Betroffenen und ihren Familien, sich nicht isoliert zu fühlen, und stärkt ihr Vertrauen in Genesung und gesellschaftliche Zugehörigkeit. Die besondere Glaubwürdigkeit und die Empathie verleihen den Peerbegleiter:innen eine einzigartige Position. Sind sie es doch, die aus ihren eigenen Erfahrungen berichten und damit unterstützen können. Diese Expertise im Sinne von Erfahrung schafft eine vertrauensvolle Atmosphäre, in der psychische Gesundheitskompetenz gefördert und die Rückkehr in den Alltag erleichtert wird.

Zu den Personen



Maria Senatore-Thomet ist Expertin aus Erfahrung. Sie ist zertifizierte Angehörigenbegleiterin von EX-IN: www.angehoerigenpeer-senatore.ch. Kontakt: angehoerigenpeer.senatore@gmx.net



Fabian Kraxner ist Psychiater und ärztlicher Psychotherapeut im Kanton Zürich

Peerarbeit als wertvolle Ressource für Angehörige

Die Peerarbeit als Angehörigenbegleitung ist ebenso von unschätzbarem Wert, da sie Familienmitgliedern eine Möglichkeit für Austausch und gegenseitige Unterstützung bietet. Die Pflege eines kranken Familienmitglieds kann sehr belastend sein, und der Austausch mit anderen, die sich in ähnlichen Situationen befinden, bietet oft nicht nur Trost, sondern auch praktische Hilfestellungen. Wenn sich Angehörige gut unterstützt fühlen, können sie souveräner mit der Erkrankung der betroffenen Person umgehen und finden einen Raum, in dem ihre eigenen Sorgen und Bedürfnisse Beachtung finden. Sie benötigen auch den steten Zuspruch, ein eigenes Leben weiterführen zu dürfen².

Die Unterstützung eines kranken Familienmitglieds ist jedoch mit Herausforderungen verbunden. Ein besorgniserregender Anteil von 73 Prozent der Kernfamilienmitglieder, die psychisch erkrankte Angehörige unterstützen, berichtet von einer erhebli-

chen psychischen Belastung aufgrund dieser Rolle¹. Diese Daten signalisieren, dass gehandelt werden muss, um die Unterstützenden ebenfalls zu unterstützen und zu entlasten.

Bedeutung der Peearbeit bei Parentifizierung

In Familien, in denen ein Elternteil oder beide Eltern erkranken, übernehmen Kinder gehäuft Rollen, die nicht ihrer kindlichen Entwicklung angemessen sind. Die Parentifizierung, wie sie in der systemischen Familientherapie genannt wird, bezeichnet eine Umkehr der sozialen Rollen zwischen Eltern und Kind. Hierbei übernimmt das Kind übermässige Verantwortung für die elterlichen Bedürfnisse, wobei es seine eigenen Bedürfnisse meistens vernachlässigt.

Angehörigenbegleitung ist somit entscheidend, damit diese Kinder mehr bedürfnisgerechten Freiraum erhalten und ihre altersgerechte, gesunde Kindsrolle gestärkt wird. Es ist deshalb ebenso wichtig, die Eltern zu begleiten, damit sie ihre Rolle trotz Krankheit ausüben können. Die Peearbeit unterstützt dadurch die gesamte Familie, was zu einer gesünderen häuslichen Umgebung und effektiver Prävention beiträgt.

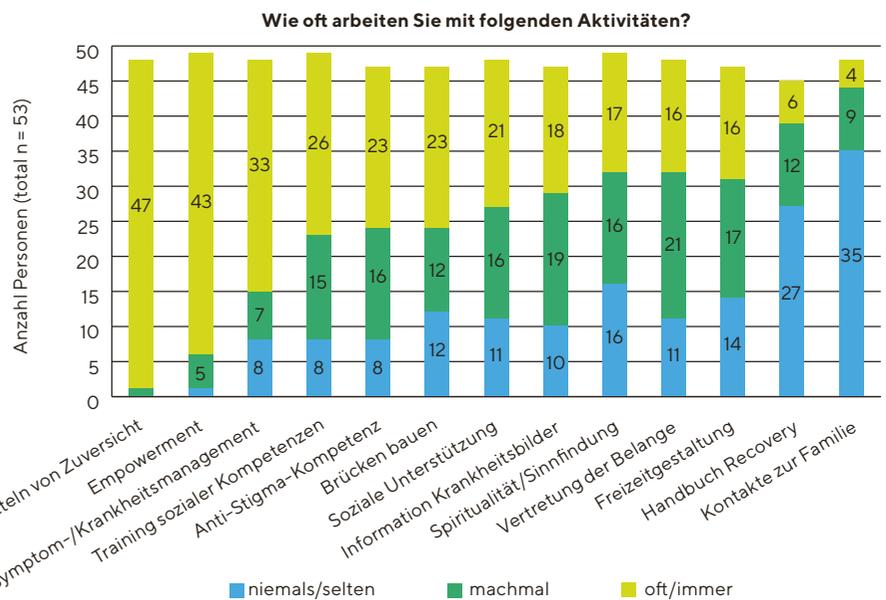
Wissenschaftliche Belege für Wirksamkeit der Peearbeit

Fabian Kraxner, Psychiater und ärztlicher Psychotherapeut im Kanton Zürich, erklärt: «Die Unterstützung «zwischen Gleichen», die sogenannte Peearbeit, vermittelt Zuversicht, ist Anti-Stigma-Arbeit und baut Brücken zwischen Fachpersonen und Betroffenen.» Auch wissenschaftlich existieren diesbezüglich systematische Metaanalysen und Wirksamkeitsstudien³. Diese zeigen, dass die Peearbeit klare Vorteile bringt bezüglich der Stärkung von Recovery-Prozessen, der Hoffnung sowie des therapeutischen Optimismus. Ebenso verbessert die Peearbeit die Symptomatik und reduziert stationäre Wiederaufnahmen sowie Behandlungsdauer und Aufenthaltsdauer.

Zukünftige Herausforderungen

Die Peearbeit ist aus dem Fachdiskurs und der Praxis nicht mehr wegzudenken. Dennoch gibt es versorgungstechnisch Optimierungsbedarf. Peearbeit kann vertieft in der ambulanten Behandlung und Betreuung, in psychosozialen Unterstützungsangeboten, aber auch in Kliniken und Praxen zur Anwendung kommen. Neben anderen Herausforderungen scheint die kostendeckende Finanzierung eine grosse Hürde zu sein.

[BOX] Häufigkeit von Arbeitsaktivitäten der Peers



Vermitteln von Zuversicht, Empowerment und Symptom- und Krankheitsmanagement sind unter anderem Aufgaben von Peers bei der Begleitung von psychisch erkrankten Patient:innen¹.

Zusammenfassung und Ausblick

- Die Peearbeit stellt einen wichtigen Beitrag zur ganzheitlichen Betreuung von Patient:innen und deren Familien dar.
- Die Peearbeiter:innen fördern durch Erfahrungsaustausch das Wohlbefinden von Patient:innen und Familien.
- Sie sind ein wertvolles Element in der Gesundheitsversorgung, da sie die Lebensqualität von Betroffenen verbessern, deren Alltagsfunktionalität erhöhen und den Genesungsprozess unterstützen.
- Bei einer gut ausgebauten Peearbeit werden die körperlichen, emotionalen und sozialen Bedürfnisse der Betroffenen sowie ihrer Familien berücksichtigt.
- Peearbeit trägt zur Entlastung des Fachpersonals bei und steigert somit die Effizienz in der Gesamtversorgung.
- Die Entwicklung neuer Finanzierungsmodelle fördert die Sekundärprävention, was langfristig Gesundheitskosten einspart. ○

Bibliografie

¹Burr C, et al.: [Roles and Work Content of Peer Workers and Experts by Experience in Mental Health Practice, Education, Research and Development - Results of a Survey in Switzerland]. Psychiatr Prax 2021; 48(3): 135-142.
²Stand by You Studie Schweiz zur Situation der Angehörigen und Vertrauten von Menschen mit psychischen Erkrankungen in der Schweiz: In unserem Land stehen aktuell 2,1 Millionen Angehörige und Vertraute ihren Lieben bei. Stand by You Schweiz 2024. www.stand-by-you.ch/forum/studie-21-millionen-angehoerige-stehen-aktuell-menschen-mit-psychischen-erkrankungen-bei
³Lyons N, et al.: A systematic review and meta-analysis of group peer support interventions for people experiencing mental health conditions. BMC Psychiatry 2021; 21(1): 315.