

Zeitschrift: Zeitschrift für Sozialhilfe : ZESO
Herausgeber: Schweizerische Konferenz für Sozialhilfe SKOS
Band: 115 (2018)
Heft: 2

Artikel: Erfahrene helfen Betroffenen, wieder zu erstarken
Autor: Brändli, Helene
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-839883>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 07.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Erfahrene helfen Betroffenen, wieder zu erstarken

Menschen, die selber seelische Erschütterung erlebt haben und mit der Psychiatrie in Kontakt gekommen sind, stehen anderen mit ihrem Erfahrungswissen bei der Genesung zur Seite. Das ist das Konzept der «Peers». Der Verein EX-IN Bern bildet solche Begleiterinnen und Begleiter aus.

«Experienced Involvement» (kurz EX-IN) steht für den Einbezug von (Psychiatrie-)Erfahrenen. Die Idee dahinter ist, dass das Wissen aus eigener Erfahrung eine Bereicherung in der psychiatrischen Arbeit, Lehre und Forschung sein kann und das Fachwissen sinnvoll ergänzt. 2005 bis 2007 entstand in europäischem Rahmen ein Curriculum für die Ausbildung von Peers oder Genesungsbegleiterinnen und -begleitern. Der Verein EX-IN Bern bietet die Weiterbildung seit 2010 in der Schweiz an.

Sie umfasst zwölf Module (42 Tage), 190 Stunden Praktika, rund dreihundert Stunden Selbststudium sowie das Erstellen und Präsentieren eines Portfolios. Die ersten Module dienen dazu, die eigene Krisen- und Genesungsgeschichte zu erforschen und zu reflektieren. Erfahrung ist nicht automatisch gleich Wissen. Erst durch Auseinandersetzung und Austausch kann Wissen entstehen und für andere fruchtbar gemacht werden. Daher ist eine fundierte Weiterbildung für die Peer-Arbeit so wichtig. Spätere Module fokussieren darauf, die Rolle zu finden und die Peer-Arbeit professionell auszuführen.

Guten Platz im Leben finden

Im Mittelpunkt der gesamten EX-IN-Weiterbildung steht, Erfahrungs- und Wir-Wissen zu entwickeln. Um dieses aufzubauen, gilt es, die eigene Perspektive zu erweitern und zu überlegen, welche Haltungen und Strukturen für Menschen in psychischen Krisen hilfreich sein können. Der intensive Austausch ermöglicht es, auch Phänomene zu verstehen, die die auszubildende Person selber nicht erlebt hat.

Im Zentrum der Peer-Arbeit steht Recovery (wörtlich: Wiederherstellung, Gesundheit, Genesung). Recovery bedeutet, Verantwortung und Selbstbestimmung zurückzugewinnen, einen guten Platz im Leben zu finden, auch wenn die Symptome fortbestehen. Wir verstehen Recovery nicht als Behandlungskonzept, sondern als Haltung und Lebenseinstellung. Dazu gehört es, zu akzeptieren, was vielleicht aufgrund der psychischen Erkrankung nicht mehr möglich ist – und gleichzeitig zu entdecken, was möglich ist. Recovery heisst zu erkennen, dass seelische Erschütterungen auch Positives bergen und Diagnosen keine Endstationen sind. Es geht um Lebensqualität, nicht um Symptommfreiheit.

Zurück in den ersten Arbeitsmarkt

Genesungsbegleitende arbeiten in unterschiedlichen Bereichen. Meist sind sie in Institutionen wie Ambulatorien, (Tages-)Kliniken, begleitetem und betreutem Wohnen tätig. Zudem engagieren sie sich in der Öffentlichkeits- und Antistigma-Arbeit sowie in Projekten. Einige wenige führen eine eigene Praxis. Menschen, die Exklusion erleben mussten, kann die EX-IN-Weiterbildung hel-

fen, wieder im ersten Arbeitsmarkt Fuss zu fassen. Mir persönlich hat sie zudem die Chance geboten, eine sinnvolle Arbeit auszuführen. Seit rund vier Jahren arbeite ich als Genesungsbegleiterin in den psychiatrischen Diensten der Spitalregion Oberaargau im Kanton Bern, hauptsächlich auf den akutpsychiatrischen Stationen und in der Notfalltriage. Ich biete Einzelgespräche für Betroffene und Angehörige an, zudem moderiere ich eine Recovery-orientierte Gesprächsgruppe. Bei Fallbesprechungen und Rapporten bringe ich die Betroffenenperspektive ein. Auch arbeite ich in internen und externen Weiterbildungen mit.

Offen ins Gespräch

Es ist mir wichtig, offen und unvoreingenommen in die Gespräche zu gehen und die Nutzenden entscheiden zu lassen, woran sie mich teilhaben lassen wollen. Ich möchte nicht prägen, welche Worte und Ausdrücke mein Gegenüber für sein Erleben und Leiden findet. Ich verzichte auch auf das Lesen der Krankengeschichte, denn diese erzählt nicht die Geschichte meines Gegenübers, sondern die Geschichte der Fachpersonen über diesen Menschen. Die Fachsprache mit all ihren Symptomen, Diagnosen und Verhaltensbeschreibungen engt mein Denken ein. Zu schnell bin ich dann auf dem vermeintlich richtigen Weg und weiss, was die nächsten Schritte sein könnten. Denn nach über drei Jahren Arbeit auf den Akutstationen bin auch ich als Peer ein Stück (zu) weit sozialisiert und angepasst. Ich bin Teil einer Institution, die ich durch meine Arbeit auch ein Stück verändern möchte.

Die Peer-Arbeit hat sich in den letzten Jahren in der Schweiz erfreulich verbreitet. Auch haben verschiedene Institutionen und Organisationen den Recovery-Gedanken aufgenommen. Dennoch ist die Peer-Rolle noch nicht ausdefiniert. Die Aufgaben sind vielfältig und entwickeln sich immer noch. Das erfordert Austausch und Einsatz. Einige Fragen werden uns noch eine Zeitlang beschäftigen: Wie schafft es eine einzelne, ein einzelner Peer in einer Institution, die offene Haltung zu bewahren und nicht die Betriebslogik zu übernehmen? Wie können schwierige Themen – Konkurrenz, Macht, Angst im Team – konstruktiv angesprochen und diskutiert werden? Was braucht es, um die Peer-Arbeit tatsächlich zu implementieren und ein Miteinander statt ein reines Nebeneinander aufzubauen? Wie kann die Gratwanderung zwischen Professionalität und Authentizität und Niederschwelligkeit gelingen? Viel Engagement, Offenheit und Mut von allen Seiten ist gefragt. ■

Helene Brändli

Peer/Genesungsbegleiterin, Co-Präsidentin Verein EX-IN, EX-IN-Trainerin
www.ex-in-bern.ch (mit Peer-Pool)