

Therese Kämpfer:

«Es gibt Fragen, die kann nur ein Peer beantworten»

Viele RollstuhlfahrerInnen kennen Therese Kämpfer als langjährige Leiterin der Patientenschulung des Paraplegiker-Zentrums Nottwil. Ihre neueste Passion ist myPeer, ein Lehrgang für Betroffene, die als Peer-Coach arbeiten möchten.

Für unsere Leserinnen und Leser, die dich noch nicht kennen: Wer ist Therese Kämpfer?

Vor vierzig Jahren verunfallte ich als junge Frau nach einer Nachtwache. Ich arbeitete damals als Kinderkrankenschwester in einem Walliser Bergspital. Seither rolle ich durchs Leben, als Mutter von zwei zauberhaften, erwachsenen Kindern und seit kurzem als happy Grosi. Ich verbringe wunderbare Stunden mit dem Handbike in der Natur oder geniesse das Zusammensein mit tollen Menschen. Ich kenne aber auch die dunklen Stunden voller Verzweiflung, Trauer und Nichtwissen, wie es weiter geht. Und ich bin Suchende und Findende, eine Seele, die auf dieser Erde etwas zu lernen, zu erfahren und einen Auftrag zu erfüllen hat. Ich lasse mich von der Freude leiten.

avanti donne ist eine Organisation, die sich für die Gleichstellung von Frauen und Mädchen mit Behinderung einsetzt. Wo siehst du Handlungsbedarf bei der Gleichstellung?

In den Bereichen Beruf und Vereinbarkeit. In der Gesellschaft besteht häufig Vorurteile und fixe Vorstellungen von Menschen mit Behinderung. Im Beruf bestehen für uns viele Hürden und Hindernisse. Als Frau mit Behinderung kommen noch die geschlechtsspezifischen Benachteiligungen dazu. Neben der Mehrfachbelastung mit Beruf und Familie kommt eine Mehrfachdiskriminierung hinzu. Dies führt dazu, dass Frauen mit Behinderung ihr Potenzial häufig nicht ausschöpfen können.

Du engagierst dich mit dem Verein myPeer für die Professionalisierung der sogenannten Peer-Beratung, also der Beratung von Betroffenen durch gleich Betroffene. Was ist deine Motivation?

Während der letzten zwanzig Jahre durfte ich im Schweizer Paraplegiker-Zentrum in Nottwil das «Peer-Counseling» aufbauen und über viele Jahre leiten. Ich habe dabei das Leuchten der Hoffnung und der Zuversicht in den Augen der Patientinnen und Patienten wahrgenommen, wenn ich mit ihnen über Perspektiven und Möglichkeiten

«Erfahrungswissen ist unbezahlbar. Deshalb ist es an der Zeit, dieses so wertvolle Wissen finanziell anzuerkennen.»

eines sinnerfüllten Lebens trotz Rollstuhl sprach. Viele aus der Rehabilitation austretende Menschen wünschen sich, einen Peer in der Nähe ihres Wohnortes zu haben, der oder die ihnen den Übergang von dem geschützten Rahmen einer Klinik in das «neue» Leben erleichtert. Nur ein Peer kann Antworten auf Fragen geben wie zum Beispiel: «Wo bringe ich den Rollstuhl zur Reparatur?» oder «Wo gibt es barrierefreie kulturelle Einrichtungen?». Von der Auswahl von passenden Kleidern bis zu Fragen rund um den ÖV kann ein Peer wie kaum eine andere Person Hilfe und Unterstützung bieten. Auch im Zusammenhang mit Vereinbarkeit und Beruf ist die Unterstützung durch eine selber betroffene, gut qua-



Bild: zVg

lifizierte und für das Thema Gleichstellung sensibilisierte Frau sehr wertvoll. Zwar wird ein myPeer-Coach nicht spezifisch als Job-Coach geschult, aber dank der persönlichen Erfahrung können sich betroffene Frauen trotzdem gerade im Beruf wirksam unterstützen. Diese Form der Unterstützung und des Mentorings erachte ich als wichtig für die Gleichstellung. Erfahrungswissen ist generell unbezahlbar, deshalb ist es an der Zeit, dieses so wertvolle Wissen finanziell anzuerkennen. myPeer ist für mich aber kein Business, sondern meine Passion.

Im April startet der erste Lehrgang zur Ausbildung als «myPeer-Coach». Wie ist der Lehrgang organisiert und wer kann sich anmelden?

Der Lehrgang dauert neun Tage. Das Einführungs- und Schlusswochenende wird von MyPeer geleitet. Da erarbeiten wir den Wirkungsbereich eines myPeer-Coaches und stellen das Konzept des myPeer-Coaches vor. Die Kursteilnehmerinnen erhalten dabei viel Raum, um ihre Erfahrungen miteinander auszutauschen. Das Gelernte mit Hilfe der eigenen Erfahrung zu reflektieren ist ein wesentlicher Bestandteil der Ausbildung. «Was genau bedeutet das für dich und wo lebst du es bereits?» ist eine zentrale Frage, die im Kurs immer wieder gestellt wird. Ein guter myPeer-Coach kann auf seine Erfahrung zurückgreifen. Im Kurs lernen die Peers,

wie sie mit ihren Erfahrungen professionell andere Betroffenen beraten und unterstützen können. Dazu findet im Rahmen der Ausbildung während 5 Tagen eine Schulung am Coachingzentrum Olten statt. Dort werden den Peers handfeste und kreative Coaching-Tools vermittelt, wie etwa gezielte Fragetechniken oder aktives Zuhören. Anmelden können sich Menschen, die seit mindestens zwei Jahren mit einer Behinderung, einer chronischen Krankheit, einem Schicksalsschlag oder einer Sucht leben und auch deren Angehörige. Wichtig ist, dass jemand den inneren Ruf verspürt, durch seine Erfahrung und sein Vorbild Menschen zu einem freudvollen, sinnvollen und glücklichen Leben zu inspirieren.

«Unser Ziel ist es, dass myPeer-Coaches ein Bestandteil des interprofessionellen Behandlungsteams werden.»

Welches sind deine persönlichen Erwartungen an die Ausbildung?

Die Ausbildung ist ein wesentlicher Schritt in Richtung der Professionalisierung des Peer-Coachings. Peer-Coaching wird in der Zukunft einen wichtigen Beitrag leisten, Menschen bei der Lebensbewältigung zu unterstützen. Die Komplexität der neuen Situation kann mit der Unterstützung eines Peers leichter bewältigt werden. So lernen Betroffene, wie sie mit der Belastung durch Krankheit, Unfall oder eine Behinderung leichter zurecht kommen. Wir wollen mit der myPeer-Plattform eine Lösung vorbereiten, die betroffene Menschen und ihre Peers vernetzt. Wenn Betroffene merken, dass sie alleine nicht mehr weiter kommen, finden sie auf der Coaching-Plattform von myPeer rasch eine passende Peer, welche ihnen die Hilfe bietet, die sie suchen. Unser Ziel ist es, dass myPeer-Coaches ein Bestandteil des interprofessionellen Behandlungsteams werden.

Bei der Beratung und Unterstützung von chronisch Kranken und Behinderten ist das Spektrum an Themen sehr breit. Wird in der Ausbildung auch spezifisch auf die Peer der Frauen und Mädchen mit Behinderung eingegangen?

In der Ausbildung werden die Grundlagen des Coachings vermittelt. Uns vereint das gemeinsame Anliegen, unsere Erfahrung auf professionelle Art zur Verfügung zu stellen. Es ist keine medizinische Ausbildung und der Kurs fokussiert auch nicht auf eine bestimmte Form von Behinderung oder Krankheit. Dafür sind Fachstellen oder Patientenorganisationen zuständig. Im Kurs wird jedoch darauf eingegangen, wie und man sich dort laufend informiert und weiterbildet, um ein guter myPeer-Coach zu sein.

Wärst du selber auch schon froh gewesen um eine professionelle Peer?

Tatsächlich immer wieder! Während meiner Schwangerschaft zum Beispiel – ich war damals seit fünf Jahren Rollstuhlfahrerin – hätte mich ein Peer enorm unterstützen können. In langen, schlaflosen Nächten habe ich mir damals Hilfsmittel ausgedacht, wie ich mein Kind vom Boden aufheben könnte, wie ich mit meinem Baby spazieren gehen könnte oder was ich tun könnte, wenn mein Kind wegrennt. Später hätte ich mich gerne mit einer erfahrenen Mutter im Rollstuhl zu spezifischen Fragen der Kindererziehung ausgetauscht: Wieviel Verantwortung darf ich meinem Kind geben? Wird mein Kind von anderen Kindern ausgelacht? Was, wenn sich mein Kind für mich schämt? Aber auch heute wäre ich immer wieder froh um einen Erfahrungsaustausch und wünsche mir als Peer ein erfahrenes «Rolli-Grosi»: Mit ihr würde ich gerne ein Vorbild für eine peppige Rolli-Grossmutter erschaffen!

Ausbildung

zum myPeer-Coach

Der Lehrgang zum myPeer-Coach findet erstmals von April bis Oktober 2022 statt und dauert 9 Tage. Kursort ist Olten. Kosten: 3400 Franken. (Es gibt Organisationen, die für solche Ausbildungen finanzielle Unterstützung gewähren; sich informieren lohnt sich.) Nähere Infos und Anmeldung:

mypeer.ch

Alexandra Kämpfer

alexandra.kaempfer@mypeer.ch

Telefon 079 600 30 66



EX-IN: ExpertInnen durch Erfahrung in der Psychiatrie

Auch die Weiterbildung EX-IN gründet auf der Überzeugung, dass Erfahrung eine hilfreiche und gewinnbringende Ergänzung zum Fachwissen ist.

Die Weiterbildung Experienced Involvement (EX-IN) soll psychiatrieefahrenen Menschen ermöglichen, ihre spezifischen Erfahrungen zu reflektieren und darauf aufbauend Fähigkeiten zu erlangen, diese Erfahrungen in einer formellen Tätigkeit gezielt einzubringen. Aufbauend auf ihre Erfahrungen und Ressourcen werden sie befähigt mit Einzelpersonen, in der Teamarbeit, bei der Organisationsentwicklung, in der Forschung, oder der Ausbildung und Weiterbildung ihre neu erworbenen Kompetenzen einzusetzen. Sie wirken zudem durch das gezielte Einbringen der Erfahrungs-Perspektive (inkl. der eigenen Erfahrung mit dem Betreuungssystem) aktiv an der Weiterentwicklung der psychiatrischen Angebote mit, in Richtung einer möglichst personenzentrierten und individuellen Genesungswege-orientierten Begleitung.

«Mein Erleben von psychischen Krisen ist von einem Schreckensgespenst zu einer Stärke, einer verbindenden Brücke geworden.»

*Jasmin Jossen,
Absolventin und Trainerin*

Angesprochen sind Personen, die über eigene reflektierte Erfahrungen mit psychischer Krankheit und Genesung verfügen, sich auf ihrem Recovery-Weg befinden und dies in verschiedenen Bereichen der Begleitung von Menschen in psychischen Krisen, in der Bildung wie auch in der Öffentlichkeitsarbeit reflektiert einbringen wollen.

Die Weiterbildung umfasst 12 Module à 22 Unterrichtseinheiten plus Aufwand für Selbststudium. Sie findet in Bern statt und kostet für Betroffene 4800 Franken. Der nächste Lehrgang startet voraussichtlich im Herbst 2022. Mehr Infos auf der Webseite:

ex-in-schweiz.ch