

# Ein «Peer» versteht nicht nur – er fühlt

Wie fühlt sich eine Depression an? Was macht das mit einem, wenn man plötzlich gelähmt ist? Wo Ärzte mit der Theorie oft anstehen, können Peers, die aus ihrem eigenen Erfahrungsschatz schöpfen, die gesamtheitliche Behandlung gewinnbringend ergänzen.

Monika Bregy

Schaut man im Wörterbuch das englische Wort «peer» nach, dann werden einem Begriffe wie «Kollege», «Ebenbürtiger» oder «Gleichrangiger» begegnen. Und genau darum geht es bei den Peer-Angeboten: um den Austausch von Gleichgesinnten, von Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Darum, verstanden zu werden.

«Peers sind Personen, die selber eine psychische Krise erlebt haben, daraus genesen sind und eine spezifische Ausbildung durchlaufen haben, um mit ihren Erfahrungen andere Betroffene zu unterstützen», beschreibt Dr. Michele Marchese den Peer in einem Satz. Marchese ist seit November 2024 Chefarzt der stationären Psychiatrie Erwachsene und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie am Psychiatriezentrum (PZO) des Spitalzentrums Oberwallis.

Davor war er in leitender Funktion in der psychiatrischen Privatklinik Sanatorium Kilchberg AG (ZH). Dort hat Marchese erste Erfahrungen mit der Peer-Arbeit gesammelt. «Diese sind durchwegs positiv», sagt er. Peers gehörten in Kilchberg vor etwa acht Jahren zum Team. Sie seien dem Pflegeteam angegliedert gewesen, führten Gruppen- und Einzelgespräche und ergänzten nicht nur die stationäre Behandlung, sondern wurden auch im ambulanten Setting eingesetzt.

## Die Ausbildung zum Peer ist fordernd

Peers gibt es auch im Oberwallis. Einer davon ist der 43-jährige Daniel Schmid. Er hat kürzlich seine Ausbildung, die rund ein halbes Jahr dauerte, abgeschlossen. Dazu gekommen sei er aus zwei Gründen: «Meine eigene Erfahrung, als ich in der Klinik in Meiringen war», da sei er proaktiv auf die Peers zugegangen. «Mir hat das damals wahnsinnig geholfen.» Und andererseits hätten ihn sowohl die leitende Ergotherapeutin am PZO als auch seine behandelnde Psychologin darauf angesprochen. «Da hat es mich gepackt.»

Schmid ist selber betroffen und leidet an einer sogenannten bipolaren Störung. Einer Krankheit, welche die Betroffenen zwischen Depression und Hypomanie pendeln lässt, ohne, dass diese das wirklich kontrollieren können. Früher bezeichnete man es auch als eine manisch-depressive Erkrankung oder eine manische Depression.

Nach diversen depressiven, aber auch manischen Episoden in der Vergangenheit hat Schmid die Krankheit heute im Griff und nicht sie ihn. «Natürlich werfen depressive Phasen einen immer wieder zurück», gibt er zu. Aber er habe gelernt, zu reagieren, wenn sich erste Warnsignale zeigen. Heute gilt Schmid als stabil.

Er meldete sich beim Verein «myPeer», einem der Vereine, die die Ausbildung zum Peer



Daniel Schmid verbringt seine Freizeit gerne am Teich beim PZO in Brig. In der Ruhe des kleinen Parks führt er auch Gespräche mit seinen Klienten.  
Bild: pomona.media

anbieten und sie auch vermitteln. Dort musste Schmid ein Eignungsgespräch führen, bevor er mit der Ausbildung starten konnte. Während der Ausbildung werden die künftigen Peers in systemischem Coaching geschult. Zu diesen Präsenzkollegen kommt aber auch viel Arbeit im Selbststudium: «Wir mussten Berichte und Lerntagebücher schreiben», erzählt Schmid. Das Schwierigste sei gewesen, sich mit sich selber auseinanderzusetzen. «Selbstreflexion ist das Wichtigste im Kurs», denn «sich mit sich selber auseinanderzusetzen, bedeutet auch, viel im eigenen Genesungsprozess zu tun».

Michele Marchese sagt dazu: «Es gehört zu den Herausforderungen der Peer-Mitarbeitern»

«Es ist wichtig, dass Peers als Teil des Teams und nicht als Aussenstehende betrachtet werden.»



Dr. Michele Marchese  
Chefarzt stationäre Psychiatrie Erwachsene am PZO

den, ihre Grenzen zu erkennen und sie nicht zu überschreiten.» Gleichzeitig befänden sich die Peers in der Regel unter Supervision im Team der Klinik. Allfällige Themen, die triggernd wirken, können im Rahmen der Supervision besprochen werden.

Es sei nicht das Ziel einer Institution, dass am Ende ihre Peers überlastet würden, sagt Marchese klar. Deshalb will auch Schmid nicht mehr als einen halben Tag pro Woche investieren: «Ein höheres Pensum wäre emotional eine zu hohe Belastung», gibt er zu. «Und wenn ich selber zu belastet bin, kann ich anderen nicht mehr helfen.»

## Es braucht ein empathisches und respektvolles Umfeld

Aber wie helfen Peers tatsächlich? «Ärzte und Psychologen sind medizinische Experten, die ihr Fachwissen, Diagnostik und Medikation gemäss aktuellen Leitlinien anbieten. Dagegen bringen Peers authentisches Erfahrungswissen und Nähe», erklärt Michele Marchese. Und Daniel Schmid ergänzt: Die Therapeuten seien wichtig, es brauche sie, «aber es ist ein Unterschied, ob jemand die Situation nur aus den Büchern kennt, oder ob jemand wirklich weiss, wie sich eine Depression anfühlt, wie es sich anfühlt, hoch suizidal zu sein und vor sich selber Angst zu haben».

Genau hier sieht auch der Klinikleiter des PZO, Dr. Felix Walter, die grössten Chancen der Peer-Arbeit. «Sie bietet die Möglichkeit, eine andere Kommunikation zu erleben – offener und weniger formal. So können Peers eine Brücke zwischen Patienten und Fachpersonal bilden.»

So könne die ganzheitliche Behandlung dank der Peers optimiert werden, ist Chefarzt Michele Marchese überzeugt: «Die Erfahrungen der Peers sind gerade in einer recovery-orientierten

Behandlung sehr wertvoll.» Wobei «recovery» in diesem Zusammenhang nicht gleich vollständig genesen bedeute. Einige psychische Krankheiten seien zwar möglicherweise heilbar. «Viele können aber potenziell lebenslang Beschwerden und gewisse Symptome hinterlassen.» Die recovery-orientierte Behandlung zielt darauf ab, ein sinnerfülltes Leben zu führen, trotz Erkrankung. Es gehe nicht nur um die Reduktion von Symptomen, sondern darum, die aktive Gestaltung des eigenen Genesungsprozesses und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben wieder aufzunehmen.

Um das erreichen zu können, sei der soziale Kontakt enorm wichtig, weiss Daniel Schmid. Er habe gelernt, Dinge, die ihm guttun, vermehrt auszuüben und Dinge, die ihm weniger guttun, bleiben zu lassen oder auf andere, bessere Tage zu verschieben. Doch das gehe nicht von einem Tag auf den anderen: «Es ist nicht zu beziffern, wie lange der Prozess dauert», erklärt er, da spielten zu viele Faktoren eine Rolle. Da komme man in den Peer-Bereich: Ressourcen aktivieren, eigene Ressourcen erkennen. «Hier helfen wir Peers, diese wieder sichtbar zu machen.»

Das Stichwort heisse «Empowerment», so Schmid weiter. Ein Ansatz, der darauf abziele, dass Menschen selbst in der Lage sind, ihre Probleme zu lösen, wenn sie die richtigen Informationen und die Unterstützung bekommen. Das sei ein Kernpunkt der Ausbildung gewesen. Die Ausbildung hat Schmid im vergangenen Oktober abgeschlossen und neben einem Zertifikat auch ein sogenanntes Kompetenzprofil erhalten.

Um seine Fähigkeiten auszubauen, hat Schmid auch ein Praktikum absolviert. Dafür reiste er bis nach Basel, wo er an der Psychiatrischen Universitäts-

klinik während insgesamt fünf Tagen erste Erfahrungen sammeln konnte: «Ich durfte mit erfahrenen Peers mitlaufen, schauen, wie sie arbeiten und sogar schon selber Gespräche mit Patienten führen, die proaktiv auf mich zugekommen sind.»

Er habe sich extrem willkommen gefühlt, sagt Schmid. Es habe keine Berührungängste seitens Patienten, der Pflege oder der Ärzte gegeben. Michele Marchese bestätigt: «Es ist wichtig, dass die Peers als Teil des Teams angesehen und nicht als Aussenstehende betrachtet werden.»

Marchese betont, die Peers seien keine Ärzte oder Psychologen. «Deswegen sind sie aber nicht weniger wertvoll.» Es sei eine andere Art von Arbeit. Genau hier sieht der Klinik-

«Wir müssen ein Umfeld schaffen, in welchem Respekt, Empathie und Rücksichtnahme gefördert werden.»



Dr. Felix Walter  
Klinikleiter  
Psychiatriezentrum Oberwallis

leiter Felix Walter Gefahren: «Es braucht Absprachen zum Behandlungsbündnis, sodass die Aufgaben aller Beteiligten klar sind», sagt er. Es sei wichtig, dass Therapeuten, Ärzte und Peers einen gemeinsamen Weg verfolgen, da es sonst zur Verunsicherung beim Patienten kommen könnte.

Ausserdem habe er es schon erlebt, dass es zu «Grenzverletzungen» gekommen sei, wenn Peers ihre Schützlinge im Rahmen einer Freizeitaktivität unangemessen nach persönlichen Details gefragt oder zu vertraulicherem Verhalten gedrängt hätten. «Es ist wichtig, dass wir als Einrichtung ein Umfeld schaffen, in welchem Respekt, Empathie und Rücksichtnahme gefördert werden.»

Für Peer Daniel Schmid ist indes klar: «Wir grenzen uns von anderen Fachbereichen wie Physio-, Ergo-, psychologische Therapie oder Sozialdiensten ab. Da sind wir raus», sagt er. Peers seien vielmehr Freunde mit ähnlichem Hintergrund.

## Klinikleitung denkt über Einsätze von Peers nach

Von Peers betreut werden aber nicht nur Patienten, sondern auch deren Angehörige, die vielfach vergessen würden. Daniel Schmid: «Wenn sich eine Person suizidiert, ist das für die Angehörigen eine unfassbare Situation. Da kann der Austausch mit Peers, also mit Personen, die Ähnliches schon erlebt haben, sehr hilfreich und wertvoll sein», sagt er.

Michele Marchese bestätigt diese Aussage: «Angehörige gehören auch zum System und sind wichtige Personen im Rahmen einer Behandlung.» Wenn es die Patienten zulassen, können Peers die Angehörigen dahin gehend unterstützen, dass das Krankheitsbild besser verstanden wird oder mögliche Warnzeichen schneller erkannt werden.

Noch habe das PZO keine Peers, die eine entsprechende Ausbildung durchlaufen hätten, bestätigt Klinikleiter Felix Walter. Er sei aber nicht grundsätzlich gegen peer-gestützte Angebote im Oberwallis: «Wir werden in einem ersten Schritt ambulante Gruppenangebote für verschiedene Störungsbilder ausbauen, um dann bevorzugt aus diesem Pool geeignete Interessenten für eine Weiterbildung zu gewinnen», erklärt er.

Michele Marchese freuts, denn: «Ich persönlich kann mir eine entsprechende Zusammenarbeit vorstellen.»

Auch Schmid würde es begrüßen, wenn Institutionen im Oberwallis vermehrt mit Peers zusammenarbeiten würden. Bis dahin aber bietet er seine Unterstützung und seine Erfahrungen unabhängig an, weil er aus eigener Erfahrung weiss, wie wichtig es ist, dass jemand da ist, der sagt: «Ich weiss, wie du dich fühlst, ich spüre, in welcher Phase du dich befindest.» Vor allem aber: «Du bist nicht allein.»