

Was ist Peer-Beratung?

Peer-Beratung bedeutet, dass Menschen mit eigenen Krankheits- und Genesungsgeschichten, Sie in seelischen Krisen sowie in Genesungsfragen beraten.

Das Angebot richtet sich sowohl an Betroffene als auch Angehörige.

Die Beratung findet auf Basis des Erfahrungswissens der Berater*innen statt.

Sie kennen das psychiatrische Hilfesystem aus der Sicht der Nutzer. Sie unterhalten sich mit Ihnen auf Augenhöhe.

Die Beraterin ist ausgebildete EX-IN Genesungsbegleiterin mit dem Schwerpunkt:

- Autismus-Spektrum bei Erwachsenen
- Depression
- soziale Ängste
- Traumafolgestörungen




Peer-Beratung

für psychisch Erkrankte,
bei seelischer Belastung
und für Angehörige

Kontakt:

Peer-Sprechstunde:
jeden Dienstag
15 bis 17 Uhr
und nach Vereinbarung

 An der Pauluskirche 1
31137 Hildesheim

Vereinbaren Sie bitte vorab einen Termin für die Peer-Sprechstunde unter
kontakt@peersupport-hi.de
oder über
autismuszentrum-hildesheim.de
Ansprechperson: Simone Granitza



Erfahrung ist nicht, was einem Menschen widerfährt, sondern was man daraus macht!
(Aldous Huxley)

Das Angebot

für psychisch erkrankte Menschen/
Betroffene

Wir möchte Mut machen für ein
selbstbestimmtes Leben trotz und mit
psychischer Erkrankung und setze uns
daher besonders ein für die

Hilfe zur Selbsthilfe z.B.

- Im Umgang mit dem Gesundheitssystem
- Arztbesuche, Zeit nach Klinikaufenthalte
Medikamente/Nebenwirkungen,
Therapien, ...
- Informationen zu psychischen Krankheitsbildern
- Strategien zur Alltags bewältigen
- Umgang mit Ängsten,
Depressionen, Schlaf,
Frühwarnzeichen, Tagesstruktur,
Bewegung, ...
- genesungsförderndes Handeln
entdecken
- Hilfe bei der Planung und
Umsetzung des Persönlichen
Budget
- Möglichkeiten aber auch eigene
Grenzen erkennen
- eigene Ziele setzen und
schrittweise erreichen

Begleitung

- auf dem persönlichen
Genesungsweg
- bei der Wahrnehmung persönlicher
Interessen
- zu Terminen, z.B. Arzt,
Amt/Behörde,...

Vermittlung

- in weiterführende Hilfsangebote

für Angehörige / Freunde von
Betroffenen

- über Krankheitsbilder informieren
- gegenseitiges Verständnis
zwischen Angehörigen und
Betroffenen aufbauen
- Möglichkeiten und Grenzen im
Umgang mit Betroffenen
erarbeiten

für Fachkräfte

- eine zusätzliche Perspektive
als Bereicherung für die
Arbeitsbeziehung zu Klienten
erfahren
- Unterstützung bei
Fallbesprechungen
- Mitarbeit bei Angeboten für
Betroffene, Angehörige und
Fachkräfte

Weitere Arbeitsfelder der Peer-
Arbeit:

- Informationsveranstaltungen zu
psych. Krankheitsbildern
- Gruppenangebote zum Thema
„Seelische Gesundheit“
- Mitarbeit in Gremien und
Arbeitsgemeinschaften
- Mitarbeit im
Qualitätsmanagement, bei
Beschwerden und
Zufriedenheitsabfragen

Was ist uns wichtig?

Das Beratungsangebot ist kostenlos
und unverbindlich.

Alle Gespräche werden absolut
vertraulich behandeln!

Wir möchten Sie stärken, damit Sie
Ihre eigenen Lösungen finden.