

Ein Angebot auf Augenhöhe: über Grenzen und Chancen der Peerberatung

Von Nele Riepenhusen und Jana Ulrich

► Im Juli 2022 war die Chatberatung »PEER4U« zum ersten Mal online. Das Angebot richtet sich insbesondere an junge Menschen, die eine nahestehende Person mit psychischen Problemen in ihrem Umfeld haben. Mit jemandem zu sprechen, der etwas Ähnliches erlebt hat, kann Kraft geben.

Was sich genau hinter PEER4U verbirgt, erzählt Jana Ulrich vom Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V., die das Projekt seit fast drei Jahren verantwortlich begleitet. »Wir wollten etwas entwickeln, das junge Angehörige anspricht, weswegen wir uns für eine Chatberatung entschieden haben. Besonders wichtig war uns, dass die Ratsuchenden das Gefühl vermittelt bekommen, verstanden zu werden. Ihnen zu zeigen: »Du bist nicht allein!«. Das kann unserer Meinung nach ein Peer-to-Peer-Angebot am besten leisten.«

Eine Peerberatung bietet Raum für Austausch und Unterstützung in einer seelischen Krise. Auf das besondere Kriterium einer solchen Beratung verweist bereits der Begriff selbst: »peer« heißt so viel wie »gleichgestellte« oder »ebenbürtige« Person. Meist haben die Peerberatenden also selbst ähnliche Erfahrungen wie die Ratsuchenden gemacht und können ihre Gefühle dadurch auf besondere Weise nachempfinden. Ein niedrigschwelliges Beratungsangebot auf Augenhöhe also, das kraftspendend und deshalb für Angehörige und Betroffene unheimlich hilfreich sein kann. Allerdings ist es wichtig, eine Peerberatung von einer professionellen psychologischen Beratung zu differenzieren. Aus diesem Grund müssen die Grenzen und gleichzeitig auch die Möglichkeiten einer Peerberatung immer wieder genau definiert werden. Daher finden beim BApK für die Peers regelmäßig Supervisionen unter geschulter Leitung statt, um diese Herausforderungen gemeinsam zu besprechen und Lösungen zu finden.

Ins Gespräch kommen

Soweit die Theorie. Und wie sieht es in der Praxis aus? Seit Mitte Juli kümmert sich ein Team aus geschulten ehrenamtlichen Beratenden viermal die Woche von 18:00 bis 21:00 Uhr im Chat um die Sorgen und Fragen junger Angehöriger, die hier anonym über ihre Gefühle, die Angst und die Hilflosigkeit, die Verunsicherung und auch den Frust sprechen können. »Am ersten Beratungsabend waren wir super aufgeregt und unsicher, ob sich überhaupt jemanden melden würde.« Diese Sorge erwies sich jedoch als unbegründet. Vom ersten Tag meldeten sich junge Angehörige im Chat und auch per Mail. »Das war schon ein Sprung ins kalte Wasser, weswegen ich froh war, dass wir den Chat zu zweit betreut haben, so konnten wir uns währenddessen austauschen«, berichtete eine der beratenden Peers dem Rest des Teams.

»Bei den Beratungen haben mir meine eigenen Erfahrungen immer sehr geholfen, so konnte ich mich gut in die Situation der Ratsuchenden hineinversetzen. Trotzdem habe ich auch meine Grenzen gespürt und weiß jetzt noch viel besser als am Anfang, dass Gespräche im Team, aber auch Unterstützung von fachlicher Seite für uns Peers total wichtig sind.«

Am vorletzten Oktoberwochenende traf sich das Peerteam in Bonn deshalb zu einer ersten Supervision mit der Psychologin und Beraterin Dagmar Rubruck, um sich über die ersten Erfahrungen auszutauschen.

»Manchmal hatte ich das Gefühl, ich konnte gar nicht helfen ...«

»Es gibt Gespräche, bei denen ich am Ende selber ratlos bin und nicht genau weiß, ob meine Ratschläge wirklich weitergeholfen haben. Manchmal kann ich dann auch nur eine Anlaufstelle empfehlen«, berichtet ein Peer. Und ein anderer ergänzt: »Ich habe zugehört und gemeint, dass ich die Person wirklich verstehen kann, aber ich kann ja nicht wirklich sagen, was sie jetzt am besten machen könnte ... jeder Mensch geht immerhin anders mit Krisensituationen um.«

»Kann ich überhaupt helfen?« Das sei eine Frage, die bei psychosozialen Beratungsangeboten immer wieder aufkomme, sagt Dagmar Rubruck. Für sie sei es wichtig, sich erst einmal klarzumachen, was man unter dem Begriff Hilfe genau versteht. Es ginge darum, die Definition von Hilfe auszuweiten und von der Vorstellung »ich löse hier etwas für dich« abzurücken. Auch Nele Riepenhusen, die zweite Projektverantwortliche im Team, plädiert dafür, die Möglichkeiten, aber auch die Grenzen der Peerberatung noch einmal neu abzuzeichnen – auch und vor allem, um das Gefühl der Überforderung aufseiten der beratenden Peers zu vermeiden.

»Hilfe im Rahmen einer Peerberatung bedeutet nicht unbedingt, dass der ratsuchenden Person ein Lösungsvorschlag geliefert oder die Belastung verringert wird. Vielmehr kann sich Hilfe auch im Mitgefühl zeigen, im tiefen Verständnis für die prekäre Situation des anderen. Wenn den ratsuchenden Personen ein ernsthaftes Interesse und aufrichtiges Mitgefühl entgegengebracht wird, dann ist das auch eine Form von Hilfe, die geleistet werden kann. Damit ist schon sehr viel für diesen Menschen getan.«

Eigene Grenzen respektieren und stärken

Ein neu gewonnenes Verständnis von Hilfe stärkt vor allem die eigenen Grenzen. Sobald ich weiß, wie viel ich im Rahmen meiner Möglichkeiten in der Peerberatung helfen darf und kann, fällt es sehr wahrscheinlich leichter, ein unrealistisches Verantwortlichkeitsgefühl abzulegen. Während einer Beratung kann es passieren, dass nach persönlichen Erfahrungen gefragt, Lösungsverschlüsse eingefordert oder verbindliche Beratungstermine gemacht werden wollen, die das Hilfsangebot der jungen Ehrenamtlichen übersteigen. Sich an der Stelle dem eigenen Verantwort-



Jana Ulrich und Nele Riepenhusen präsentieren das PEER4U Handbuch

tungsbereich bewusst zu sein, kann dabei helfen, Schuldgefühle schwinden zu lassen, nachdem eine Beratung sich in den Augen der beratenden Peers vielleicht nicht hilfreich angefühlt hat. Eine stärkende Erkenntnis, die sich auch über die Tätigkeit in der Peerberatung hinaus für die persönliche Situation als wertvoll erweisen kann.

Rückblick nach vorn

Die beratenden Peers bewegen sich häufig in einem Spannungsfeld zwischen dem Anspruch, helfen zu wollen, der – oft erlebten – Befriedigung, diesem Anspruch gerecht zu werden, und der Unsicherheit, ob die eigenen Möglichkeiten dazu ausreichen. Hier sind die Verantwortlichen gefordert und müssen ausreichende Unterstützungsangebote für die Ehrenamtlichen bereitstellen – und das nicht nur virtuell.

»Persönliche Treffen mit einem ausreichend großen zeitlichen Spielraum sind enorm wichtig, denn nur dann können auch Themen besprochen werden, die sowohl den Beratenden als auch den Projektverantwortlichen zuvor gar nicht oder nur wenig präsent waren«, davon ist Riepenhusen fest überzeugt. »In virtuellen Meetings nimmt man sich häufig nicht die Zeit, um länger zu brainstormen oder flüchtig aufkommenden Gedanken auf den Grund zu gehen«, ergänzt Ulrich. »Ein regelmäßiger Austausch abseits vom Bildschirm ist absolut sinnvoll, um nicht nur die Bedürfnisse und Wünsche der Beratenden herauszustellen und zu besprechen, sondern auch, um das Kollektivgefühl untereinander zu stärken. Nur dann können wir langfristig ein Angebot zur Verfügung stellen, das für alle Beteiligten Sinn macht!«

Jana Ulrich und Nele Riepenhusen sind Projektreferentinnen bei BApK e. V. und betreuen dort die PEER4U Chatberatung.

PEER4U ist online:

Sonntags, montags und dienstags von 18:00 bis 21:00 Uhr sind die Peers online und hören Ratsuchenden zu. Über diese Zeiträume hinaus ist PEER4U auch per Mail erreichbar und antwortet innerhalb von fünf Werktagen.

Mehr Informationen zum Projekt PEER4U unter www.peer-for-you.de. ◀