



**Besondere Situationen brauchen  
eine besondere Wegbegleitung**



## Christine Dändliker

Kaufmännische Angestellte  
und Paraplegikerin

Für sie war ihr Peer während der schwierigen Zeit in der Rehabilitation eine grosse Stütze, da sie kaum wusste, wie sie ihr neues Leben meistern sollte. Christine Dändliker schätzte, dass sie alles fragen konnte und jemanden zur Seite hatte, der einst das Gleiche wie sie durchgemacht hat.

*«Mein Peer hat mir  
gezeigt, dass es ein  
gutes Leben im  
Rollstuhl gibt»*

Der Verein **myPeer** ist für Menschen da, die mit einer Behinderung, einer chronischen Krankheit, einer Sucht oder einem Schicksalsschlag leben. Unser Licht inspiriert Betroffene und hilft, einen Weg durch stürmische Zeiten in ein sinnerfülltes Leben zu finden.

Verein myPeer  
Therese Kämpfer  
Lotzwilstrasse 31  
4900 Langenthal

[www.mypeer.ch](http://www.mypeer.ch)  
[therese.kaempfer@mypeer.ch](mailto:therese.kaempfer@mypeer.ch)  
+ 41 79 326 73 81

### **Spendenkonto**

PostFinance, IBAN-Nummer  
CH97 0900 0000 1565 8103 8

# Inhalt

<b>Hilfe zur Selbsthilfe</b> Ein Überblick und eine Zusammenfassung der Ideen und Ziele von myPeer	Seite 4
<b>Was genau ist ein Peer</b> Erfahrene Betroffene begleiten frisch Betroffene auf ihrem Weg	Seite 6
<b>Wie wird man ein Peer-Coach</b> Alles Wissenswerte über die Ausbildung zum Peer, die Kursinhalte, die Zielgruppe, Administratives und berufliche Zukunftsperspektiven	Seite 8
<b>Wer steckt hinter der Idee</b> Die Initianten des Projekts stellen sich vor: Sie alle stehen mit ihren eigenen Lebensgeschichten und ihren Erfahrungen im Gesundheitswesen für den Verein ein	Seite 10
<b>Wie Sie myPeer unterstützen</b> Der Verein sucht Gönnerinnen und Sponsoren, Sympathisanten und Unterstützer, Betroffene und Interessierte	Seite 12

Betroffene wie auch erfahrene Peers kommen immer wieder zu Wort und geben Einblick in die Erlebnisse, die sie mit dieser Art von Begleitung und Betreuung gemacht haben.

Die Bezeichnung «the peer» bedeutet auf Deutsch der Kollege oder die Fachkollegin, der Gleichgestellte oder die Ebenbürtige.

# Hilfe zur Selbsthilfe

Wenn ein Mensch verunfallt, erkrankt oder plötzlich mit einem Schicksalsschlag konfrontiert wird, stellen sich ihm tausend Fragen. Medizin oder Therapien können noch so gut und fundiert sein – die Unsicherheit ist gross. Wer jedoch selber einst die gleiche Erfahrung gemacht hat, kennt diese Ängste und weiss genau, wie sich der Betroffene fühlt. So ein Begleiter nennt man Peer. Er kann im Hier und Jetzt mit elementaren Ideen und Antworten ermutigen. Er richtet den Fokus aber auch in die Zukunft, zeigt Möglichkeiten auf, leitet an zur Selbsthilfe, hört zu und bestärkt den Betroffenen, das Erlebte zu reflektieren und in ein sinnerfülltes, eigenverantwortliches Leben zu führen.

Wie Analysen des Schweizer Gesundheitsobservatoriums zeigen, lebt fast jede Person über 50 Jahren mit einer oder mehreren dauerhaften Erkrankungen. Für diese wachsende Gruppe ist eine hohe Gesundheitskompetenz relevant, um den täglichen Umgang damit zu meistern. Die soziale Unterstützung durch Menschen, die eine ähnliche Krankheit oder

eine gleiche Situation erlebt haben, wird immer bedeutsamer. Denn chronische Krankheiten wie Krebs, Rheuma, Multiple Sklerose, Diabetes, Schlaganfall und Atemwegsprobleme zählen zu den grossen Herausforderungen im Gesundheitswesen.

Betroffene coachen Betroffene. In der Schweiz bewährt sich dieses System bei Menschen im Rollstuhl bestens.

---

***Diese «Experten aus Erfahrung» können hier noch weitgehend ungenutzte Ressourcen zur Förderung von Gesundheitskompetenz und Lebensqualität erfolgreich und nachhaltig vermitteln.***

---

Aus diesem Grund möchte der Verein myPeer diese Art von persönlicher Beratung und Begleitung ausweiten auf Menschen, die mit einer Krankheit, einer Sucht, einer Behinderung oder einem Schicksalsschlag leben. Initiantin Therese Kämpfer hat das erfolgreiche und einzigartige Peer-

Programm im Schweizer Paraplegiker-Zentrum in Nottwil aufgebaut und über viele Jahre geleitet. Nun entwickelt sie die Idee professionell weiter und baut dabei auf ihre Erfahrung und ihr immenses Wissen.

Ein vergleichbares Angebot gibt es in unserem Land bisher nicht. Ebenso fehlt ein Lehrgang für potenzielle Peer-Coaches. Beides möchte der Verein angehen – mit einer fundierten Ausbildung für erfahrene Betroffene und mit einer Online-Plattform, auf der frisch Betroffene einen geeigneten Peer finden können.

Ein weiteres Ziel des Projektes ist es, das Wissen der Peers auch Forschern, Studierenden, Schulen, der Polizei und weiteren interessierten Organisationen zur Verfügung zu stellen. Dies würde das Verständnis und den unvoreingenommenen Umgang miteinander fördern.



## **Delphine Kalbermatten**

Primarlehrerin und Mutter,  
Tetraplegikerin

Während der Rehabilitation vor zwölf Jahren sah sie die Tetraplegikerin, die sie begleitete, als Vorbild. Später, als der Kinderwunsch grösser wurde, erhielt Delphine Kalbermatten von ihr viel Zuspruch und Tipps. Sie nahm die Herausforderung an – und ist heute übergücklich.

*«Mein Peer hat uns  
Mut gemacht, eine  
eigene Familie zu  
gründen»*

# Was genau ist ein Peer?

Neu Erblindete lassen sich von erfahrenen Blinden helfen. Frische Para- oder Tetraplegiker tauschen sich mit langjährigen Rollstuhlfahrern aus. Wer einen geliebten Menschen durch Suizid verliert, findet Unterstützung bei jemandem, der das Gleiche durchlebt hat. Dabei geht es um eine emanzipatorische, selbstbestimmte Begleitung, die sich an den Bedürfnissen des Betroffenen orientiert.

---

***Frisch Betroffene nehmen Hilfe effektiver an, wenn erfahrene Betroffene eine Modellrolle übernehmen. Es ist einfacher, mit ihnen über Probleme und veränderte Alltagssituationen zu sprechen.***

---

Eine positive Vorbildrolle kann motivieren, mit der Bewältigung der eigenen Schwierigkeiten zu beginnen und eine eigene Gesundheitskompetenz aufzubauen. Dem Peer-Gedanke liegt die Annahme zugrunde, dass Menschen meistens selber in der Lage sind, ihre Probleme zu lösen

und gut für sich zu sorgen, wenn sie über genügend Informationen verfügen und diese auch verstehen.

Das Peer-Coaching orientiert sich an den Bedürfnissen der Ratsuchenden: Der Peer bezieht die psychosoziale Situation in die Beratung mit ein und entwickelt Lösungswege, die den persönlichen Kompetenzen der Betroffenen angemessen sind – und nicht zu Überforderung oder Fremdbestimmung führen. Ein solcher Coach muss ein erfahrener, positiver und reflektierter Mensch sein, der mit seinem Wissen und seiner Erfahrung zur Verfügung steht.

Die Themen, über die sich der Peer und der Betroffene je nach Bedürfnis austauschen, sind breit gefächert:

---

- **Medizinische Fragen**
  - **Therapien**
  - **Ernährung**
  - **Nötige Hilfsmittel**
  - **Sportarten und Fitness**
  - **Freizeitgestaltung**
  - **Bildungsmöglichkeiten und Berufsaussichten**
  - **Sexualität, Partnersuche und Familie**
  - **Rechtliche Fragen**
  - **Reisen und Mobilität**
  - **Netzwerke**
  - **Wohnen**
- 



**Daniel  
Bachmann**

Kaufmännischer Angestellter,  
Paraplegiker

Mit seinem Peer konnte er ohne Hemmungen über ein gutes Blasenmanagement und den richtigen Katheter sprechen. Zudem gab er Daniel Bachmann das Selbstvertrauen zurück, auch im Rollstuhl die öffentlichen Verkehrsmittel zu nutzen und am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

*«Meine Highlights waren Besuche am Flughafen und im Eishockeystadion»*

# Wie wird man ein Peer-Coach?

Damit frisch Betroffene von erfahrenen Betroffenen gecoacht werden können, müssen in einer ersten Phase entsprechend Peers ausgebildet werden. Und zwar möglichst breit gefächert und mit Kandidatinnen und Interessenten, die verschiedenste Behinderungen, Krankheiten oder Schicksalsschläge kennen. Nur so erhält das Projekt die gewünschte Intensität. Die Ausbildung ist Grundlage und Bedingung, um später bei der Plattform myPeer aufgenommen zu werden.

## **Ausbildung zum «Peer Coach Health Care»**

Die Teilnehmenden lernen, die eigene Lebensgeschichte und deren Verarbeitung zu reflektieren und bauen ihr Expertenwissen darauf auf. Der Lehrgang vermittelt verschiedene Methoden für eine umfassende, kompetente Beratung und Begleitung in Bereichen wie Gesprächsaufbau und aktives Zuhören, Empowerment, den Umgang mit schwierigen Situationen und Emotionen, Rollenverteilung und Abgrenzung, helfen bei der Entscheidungsfindung, das

Machbare des Coachings, Datenschutz und Schweigepflicht.

---

***Der Fokus liegt dabei stets auf einer Beratung und Begleitung, die sich inhaltlich den Bedürfnissen der Rat suchenden Menschen anpasst – und nicht den eigenen Vorstellungen des Coaches.***

---

Die verschiedenen Kurse nehmen insgesamt acht Tage in Anspruch (ein Wochenende und sechs Einzeltage) und erstrecken sich über sechs Monate. Die Teilnehmenden erhalten nach dem Abschluss ein Zertifikat. Die Ausbildung findet in Zusammenarbeit mit dem Coachingzentrum Olten statt und startet erstmals im Frühling 2022. Für die Qualitätssicherung gelten die Richtlinien des Coachingzentrums Olten.

## **Zielgruppe**

Frauen und Männer, die persönlich von einer chronischen Krankheit, einem Schicksalsschlag, einer Sucht oder einer Behinderung betroffen sind. Sie sind bereit, ihre

Erfahrungen in verschiedenen Bereichen einzubringen und so frisch betroffene Menschen zu begleiten. Zur Ausbildung zugelassen wird, wer seit mindestens zwei Jahren selber betroffen ist.

### **Einsatzmöglichkeiten**

- Mitarbeit in einer Institution
- Leitung von Gesprächsgruppen
- Einzelberatung von Betroffenen
- Dozieren in Aus- und Weiterbildungen
- Mitarbeit in der Forschung oder der Industrie
- Unterstützung der Polizei

### **Administratives**

Die Teilnehmenden beteiligen sich etwa zur Hälfte selber an den Kosten der Ausbildung, die Differenz zu den effektiven Ausgaben übernimmt der Verein myPeer. Damit will er sicherstellen, dass sich die Kosten für Interessierte im Rahmen des Möglichen bewegen und kein Hinderungsgrund sind, den Lehrgang zu absolvieren.

Der Verein finanziert sich durch Mitgliederbeiträge und Spenden.



**Stefan  
Dionisi**

Supporter Produkteanwendung, Paraplegiker, Peer

Bereits am zweiten Tag in der Klinik motivierte ihn sein Peer dazu, sich neue Ziele zu setzen.

Seine Erfahrung von einem glücklichen Leben im Rollstuhl gab Stefan Dionisi auch selber gerne weiter und freut sich bis heute, wenn er ehemalige Patienten als selbstständige Menschen im Alltag antrifft.

*«Schon nach den ersten Gesprächen sah ich positive Veränderungen»*

# Wer steckt hinter der Idee?

Die Initianten wissen, wovon sie sprechen. Die meisten von ihnen engagieren sich seit Jahren in verschiedenen Bereichen des Gesundheitswesens wie auch in der Beratung von betroffenen Menschen. Entstanden ist die Idee in Gesprächen mit Patienten, Ärztinnen und Therapeuten sowie aus der eigenen Erfahrung heraus – denn einige leben selber mit einer Behinderung oder arbeiten im Gesundheitswesen. Gemeinsam haben sie den Verein myPeer gegründet und setzen die Idee nun Schritt für Schritt um.



## **Therese Kämpfer**

Tetraplegikerin seit 1980

Initiantin und Projektleiterin  
von myPeer

Pflegefachfrau und Fachlehrerin,  
Initiantin und ehemalige Leiterin  
Peer Counselling und Patienten-  
bildung im Schweizer Paraplegiker-  
Zentrum in Nottwil



## **Stephan Schultz**

Paraplegiker seit 1997

Inspirationstrainer und  
Motivationsspeaker, Dipl.-Ing  
Wirtschaftsingenieur und Schreiner,  
Manager des Project Management  
Office der Firma Invacare, Dozent  
an der Fachhochschule Freiburg  
und Furtwangen



### **Sonja Hubl**

Marketing Controller bei Competec Service AG / Brack.ch, Betriebs-  
ökonomin FH, CAS in Consumer  
Behavior and Insights



### **Alexandra Kämpfer**

Berufsfachschullehrerin,  
Erwachsenenbildnerin HF,  
Pflegefachfrau HF, Haus-  
wirtschaftliche Betriebsleiterin HF,  
Fachfrau Gesundheit EFZ



### **Beatrix Blauel**

Hausfrau, Mutter, Sportlerin,  
Paraplegikerin und Peer

Bei einem Sturz von einer Leiter hat sie im Jahr 2002 eine Paraplegie erlitten und sitzt seither im Rollstuhl. Mit ihrem Wissen möchte Beatrix Blauel als Peer da sein, um Vertrauen zu schenken, den Impuls zu leben wieder neu zu erwecken und Ängste aufzufangen.

*«Ich gebe Betroffenen  
mit meiner Erfahrung  
neue Perspektiven»*

# Wie Sie myPeer unterstützen

Der Verein sucht Gönnerinnen und Gönner, die helfen, das Projekt zum Fliegen zu bringen. Denn die Initianten von myPeer brauchen finanzielle Unterstützung für alle Arbeiten, die in den kommenden Monaten anfallen. Das beinhaltet vor allem den Aufbau des Coaching-Lehrgangs und die Ausbildung der ersten Peers, die Entwicklung und das Einrichten der Online-Plattform sowie Mittel für die Öffentlichkeitsarbeit – damit das Projekt bekannt wird und

Interessierte wie auch Betroffene vom neuen Angebot erfahren. Wir würden uns freuen, wenn wir Sie für das Projekt gewinnen können. Sei es als Gönnerin oder Sponsor, als Sympathisantin oder Unterstützer, als Betroffene oder Interessent – denn jeder Franken hilft bei der Umsetzung der Idee.

## Spendenkonto

PostFinance, IBAN-Nummer  
CH97 0900 0000 1565 8103 8

## Verein myPeer

Therese Kämpfer  
Lotzwilstrasse 31  
4900 Langenthal



[www.mypeer.ch](http://www.mypeer.ch)  
[therese.kaempfer@mypeer.ch](mailto:therese.kaempfer@mypeer.ch)  
+ 41 79 326 73 81



## Alexandra Burkart

Sie weiss, welche Fragen die Familien von frisch Verletzten beschäftigen, denn sie hat diese Situation selber erlebt. Ihr Ehemann ist seit 14 Jahren Tetraplegiker. Als Peer des Schweizer Paraplegiker-Zentrums unterstützt Alexandra Burkart Betroffene.

*«Ich möchte Angehörigen  
die Angst vor der Zukunft  
nehmen»*