

**Liebe
Patient:innen,
liebe Angehörige,**

es gibt in 10 Hamburger Kliniken jetzt Peer-Begleitung:

Peer-Begleiter:innen sind - durch eigen erlebte psychische Krisen, oder durch die von Angehörigen – Expert:innen aus eigener Erfahrung. In einer einjährigen Fortbildung EX-IN (Experienced Involvement) bzw. bei einer Schulung des Angehörigenverbandes wurden diese Erfahrungen mit der Krise, aber auch mit dem Genesungsweg reflektiert und ein kollektives Wissen entwickelt, um anderen in Krisensituationen behilflich zu sein.

In Hamburg bieten Peer-Begleiter:innen nun die Möglichkeit Ratsuchende bis zu einem halben Jahr zu begleiten.

Die Begleitung ist vertraulich und kostenlos, Häufigkeit und Dauer bestimmen Sie.

Die Peer-Begleiter:innen werden durch regelmäßiges Coaching und Supervision begleitet.

Die in **mehreren Hamburger Kliniken** angebotenen Peer- Begleitungen war Teil eines vom Bundesforschungsministerium finanzierten Projekts zur Förderung der Selbst- und Familienhilfe sowie dialogischer Behandlungskonzepte (entwickelt von Betroffenen, Angehörigen und Therapeut:innen) in Hamburg.

Kooperationspartnerschaften

- Experienced-Involvement Projekt EX-IN
- Kontakt u. Informationsstelle für Selbsthilfegruppen KISS
- Irre menschlich Hamburg e.V.
- Landesverband Psychiatrie-Erfahrener
- Landesverband Angehörige psychisch Kranker
- regionale Psychosoziale Arbeitsgemeinschaften
- Psychiatrischen Kliniken Hamburgs

*Betroffene für Betroffene
Angehörige für Angehörige*



Betroffenen-Peer-Begleitung

Als Menschen mit der Erfahrung eigener seelischer Krisen unterstützen wir andere Betroffene auf ihrem Genesungsweg.

Wir haben Erfahrungen im Umgang mit Ängsten, Depressionen, Bipolaren Störungen, Psychosen, Stimmenhören, Panikattacken, Burnout, Trauma, Borderline etc.

Wir unterstützen Sie gerne, wenn Sie

- *mehr Struktur im Alltag brauchen*
- *Unterstützung von Menschen erfahren möchten, die Ihre Situation nachvollziehen können*
- *Rat suchen; reden wollen*
- *Orientierungshilfe/Stabilität benötigen*

Was bieten wir als Genesungsbegleiter

- *Zuhören mit dem Hintergrund eigener Erfahrung*
- *Beistand in Krisensituationen*
- *mehr Informationen zu den vorhandenen Selbsthilfe- und Versorgungsstrukturen*
- *Vermittlung in Selbsthilfe*

Angehörigen-Peer-Begleitung

Als Angehörigen-Peer-Begleiter:innen haben wir viele Erfahrungen im Umgang mit eigenen betroffenen Angehörigen gesammelt. Wir haben gelernt unsere Angehörigen auf dem Wege ihrer Genesung zu unterstützen und dabei gut auf uns selbst zu achten.

Was bieten wir als Angehörigen-Begleiter:innen

- *Entlastung durch Aussprache in Krisensituationen und Erfahrungsaustausch*
- *Wahrnehmen eigener Grenzen fördern, mehr Informationen auf Augenhöhe*
- *Informationen zur sozialen Situation, Perspektiven, Erkrankung, Vermittlung an geeignete Kontaktstellen*

Peer-Begleitung

Albertinen Krankenhaus

Süntelstr. 11a, 22457 Hamburg
Psychiatrie-Neubau, EG, Raum HE.07
Peer-Büro-Tel.: 040-5588 6550

Bethesda Bergedorf

Glindersweg 80, 21029 Hamburg
Haus C; 1.Stock, Raum C.2.39
Peer-Büro-Tel.: 040-72554 1239

Schön-Klinik Hamburg Eilbek

Dehnhaiide 120, 22081 Hamburg
Haus 8, 1. Stock, Raum 8 A106
Peer-Büro-Tel.: 040-2092 2914

Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf

Martinistr. 52, 20246 Hamburg
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Gebäude W37, EG - Raum 165
Peer-Büro-Tel.: 040-74105 2208
Offene Sprechstunde für Angehörige: Mo.:
14:00Uhr bis 15:00 Uhr

www.psychenet.de
www.ex-in-hamburg.de