



Unsere Peer-Beratung als Unterstützung bei der beruflichen Eingliederung

Der Einstieg oder Wiedereinstieg in die Berufswelt nach einer psychischen Erkrankung kann schwierige Gefühle auslösen und eine Belastung darstellen. Mit unserem Peer-Angebot bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich auf Augenhöhe beraten und begleiten zu lassen.

Kontaktaufnahme für Erstgespräch:

Bitte wenden Sie sich an Ihre zuständige IV-Fachperson. Sie werden im Anschluss von unserer Peer-Beraterin für eine Terminvereinbarung kontaktiert.

Begriffserklärung «Peer/Peer-Beratung»

Peers sind Menschen mit eigener Erfahrung in psychischer Erkrankung und Genesung, welche ihr reflektiertes, persönliches Erleben zur Unterstützung von Betroffenen zur Verfügung stellen. Eine Voraussetzung dafür ist eine Qualifizierung durch den Erwerb methodischer und rechtlicher Grundkenntnisse in einer Peer-Weiterbildung.

In der Peer-Beratung bringen sie Erfahrungswissen ein, vermitteln Mut und Hoffnung und zeigen neue Wege auf, um Betroffene auf ihrem Recovery-Weg zu unterstützen und zu begleiten.

Die Peer-Beratung eignet sich besonders, wenn man sich mit jemandem austauschen möchte, der ähnliche Erfahrungen gemacht hat und die eigenen Erfahrungen dadurch auf besondere Art nachvollziehen kann.

Unser Peer-Angebot - wie wir Sie unterstützen können:

- Persönlicher Austausch über Unsicherheiten, z.B. wie die psychische Beeinträchtigung im Arbeitsalltag thematisiert werden soll.
- Persönlicher Austausch über den Umgang oder die Überwindung von negativen Gefühlen (z.B. Ängsten, Stigmatisierung etc.).
- Persönlicher Austausch zum Thema Work-Life-Balance.
- Entwickeln von Strategien, wie man mit Krisen im Arbeitsalltag umgehen kann.
- Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit.

Das Angebot ist kostenlos.