

Was ist Peer-Unterstützung

Peer-Unterstützung bedeutet Unterstützung von jemandem, **der Ihre Situation versteht.**

Sie basiert auf:

- gemeinsamen Erfahrungen
- Zuhören
- Verständnis
- gegenseitige Unterstützung

Sie müssen nicht alles allein bewältigen.

Peer-Unterstützung vs. professionelle Unterstützung

Peer-Unterstützung

- gemeinsame Erfahrungen
- emotionale Unterstützung
- Ratschläge für den Alltag

Beides kann helfen

Professionelle Unterstützung

- Fachwissen
- Behandlung
- formelle Hilfe

Wer unterstützt mich?

Denken Sie darüber nach:

- Wer versteht, was ich gerade durchmache?
- Mit wem kann ich ehrlich sprechen?

PEER-UNTERSTÜTZUNG ODER PROFESSIONELLE UNTERSTÜTZUNG?

Lassen Sie uns gemeinsam überlegen: Wer hilft hier?

Ein Freund mit ähnlichen gesundheitlichen Problemen hört mir zu.

Meine Pflegekraft erklärt mir meine Medikamente.

Eine andere pflegebedürftige Person erzählt mir, was ihr geholfen hat.

Mein Arzt ändert meine Behandlung.

Reflexion:

Wann ist Peer-Unterstützung hilfreich?

Wann brauche ich professionelle Hilfe?

Mein Unterstützungskreis

Wer kann mich emotional unterstützen?

Wer versteht meine täglichen Herausforderungen?

Wer kann bei praktischen Dingen helfen?

Wen könnte ich häufiger kontaktieren?

Ein Wort

“Peer-Unterstützung
fühlt sich an wie ...”