

Bitte informieren Sie mich über:

- Deutsche Epilepsievereinigung
- Diagnostik/Behandlung/Erste Hilfe
- Leben und Arbeit mit Epilepsie
- Epilepsie bei Kindern und Jugendlichen

Ich möchte Sie unterstützen.

Bitte senden Sie mir:

- 1 Freixemplar einfälle
- Informationen zu Spenden
- Beitrittsklärung

Bitte
ausreichend
frankieren

Name	Vorname
Straße	Hausnummer
PLZ	Ort
Telefon	E-Mail

Unterschrift

Deutsche Epilepsievereinigung e.V.

Zillestraße 102

10585 Berlin

Wo finde ich Hilfe und Unterstützung?

Informationen zur Epilepsie und zum Leben mit Epilepsie sind über unsere Bundesgeschäftsstelle erhältlich. Auch auf unserer Webseite www.epilepsie-vereinigung.de finden Sie viele hilfreiche Informationen; u.a. stehen dort unsere Informationsfaltblätter und Broschüren als kostenloser Download zur Verfügung.

Unser **Beratungstelefon** (Tel.: 030 – 3470 3590) ist Dienstag und Donnerstag von 12.00 – 17.00 Uhr besetzt. Dort bieten wir

Um diese Grenzen erkennen zu können ist es wichtig, dass keine Beratung ohne Supervision oder vergleichbare Unterstützung stattfindet.

Wo finde ich weitere Informationen?

Auf den Webseiten www.bifos.de und www.peer-counseling.org finden Sie weitere Informationen zum *Peer Counseling*.

Informationen zu den Weiterbildungsmöglichkeiten zum *Peer Counselor* (Termine, Programm, Teilnahmebedingungen, Kosten) finden Sie ebenfalls auf peer-counseling.org.

Wo sind die Grenzen der Beratung?

Die Grenzen des *Peer Counseling* sind dann erreicht, wenn

- Ratsuchende schwerwiegende psychische Probleme haben, die eine ärztliche Behandlung erfordern.
- die rechtlichen oder (sozial-)medizinischen Fragen über das Erfahrungswissen des Beratenden hinausgehen. Dann muss an eine rechtlich oder (sozial-)medizinisch kompetente Beratung verwiesen werden.
- die ratsuchende Person eine persönliche Beziehung zum Ratsuchenden will.
- sich der Beratende von den Themen, Problemen oder der Persönlichkeit des Ratsuchenden überfordert fühlt.

- Ratschläge geben oder die Ratsuchenden überreden, z.B.: „Sie sollten dies oder jenes tun ... / Sie schaffen das schon“.
- Verneinen der Gefühle, z.B.: „Da brauchen Sie keine Angst zu haben“.
- Bagatellisieren, z.B.: „Nehmen Sie es nicht so schwer“.
- Emotional verpflichten, z.B.: „Da habe ich mir nun so viel Mühe mit Ihnen gegeben ...“.
- Belehren, z.B.: „Sie wissen genau so gut wie ich, dass ...“.

Stand: Dezember 2015 / Foto: Norbert van Kampen

eine *Beratung von Betroffenen für Betroffene* an, die sich an den Grundsätzen des *Peer Counseling* orientiert. Wir stehen Ihnen aber auch für weitere Fragen zur Verfügung und können Ihnen bei Bedarf weitere Ansprechpartner/-innen nennen.

Wenn Sie sich regelmäßig informieren möchten, empfehlen wir Ihnen, Mitglied bei uns zu werden. Sie erhalten dann vierteljährlich unsere Mitgliederzeitschrift *einfälle* mit vielen interessanten Fachartikeln und Erfahrungsberichten und können an unseren Seminaren und Veranstaltungen zu ermäßigten Preisen teilnehmen.

Viele Menschen empfinden den regelmäßigen Besuch einer Selbsthilfegruppe als hilfreich. Wenn Sie Kontakt zu einer bestehenden Gruppe suchen oder selbst eine gründen möchten, unterstützen wir Sie gerne dabei – Anruf genügt.



Bundesgeschäftsstelle

Zillestraße 102

10585 Berlin

Fon 030 / 342 44 14

Fax 030 / 342 44 66

info@epilepsie-vereinigung.de

www.epilepsie-vereinigung.de

Besuchen Sie uns auch unter Facebook:



Spendenkonto

IBAN DE24 100 700 240 6430029 01

BIC (SWIFT) DEUT DE DBBER

Deutsche Bank Berlin

Konto: 643 00 29 01; BLZ: 100 700 24

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

BERATUNG DURCH DIE SELBSTHILFE



Selbsthilfegruppen können Menschen mit einer chronischen Erkrankung wie einer Epilepsie dadurch unterstützen, dass zum Beispiel die Gruppenmitglieder ihre Erfahrungen austauschen und voneinander lernen. Dieses gemeinsame voneinander lernen findet überwiegend in der Gruppe statt und ist nicht nach außen gerichtet (vgl. dazu unser Informationsfaltblatt *Epilepsie-Selbsthilfegruppen*).

Wenn es aber Selbsthilfegruppen schon länger gibt oder wenn sie sich zu Landes- oder Bundesverbänden zusammengeschlossen haben, wenden sich oft Menschen an die Selbsthilfe, die nicht Mitglied einer Gruppe werden wollen, sondern die konkrete Fragen haben, zu denen sie eine Beratung wünschen.

Die Beratung, die die Selbsthilfe leisten kann und sollte, unterscheidet sich deutlich von der Beratung oder dem Wissen, das von einem professionellen Anbieter (Beratungsstelle, Klinik) bzw. dort tätigen Menschen (z.B. Ärzten; Sozialarbeitern) vermittelt wird. Um deutlich zu machen, worin sich die Beratung durch die Selbsthilfe von der Beratung professioneller Anbieter unterscheidet, möchten wir mit diesem Faltblatt ein Konzept vorstellen, wie in der Selbsthilfe beraten wird bzw. beraten werden sollte – damit Sie einschätzen können, wann eine Beratung durch die Selbsthilfe sinnvoll ist und wann eher eine professionelle Beratung für Sie in Frage kommt.

Dieses Faltblatt hat noch eine zweite Zielgruppe: Diejenigen, die in der Selbsthilfe eine Beratung anbieten – denn auch sie sollten wissen, wo sowohl die Schwerpunkte ihrer Beratung liegen sollten als auch, wo ihre Grenzen sind.

Beratung durch die Selbsthilfe: Peer Counseling

Peer Counseling ist als Beratungsmethode in den USA entstanden. Der englische Begriff lässt sich nur schwer ins Deutsche übersetzen – am ehesten mit *Betroffene beraten Betroffene*. In Deutschland, wo diese Methode seit fast 30 Jahren von Menschen mit Behinderung erfolgreich genutzt wird, hat sich die Bezeichnung *Peer Counseling* durchgesetzt.

Beim *Peer Counseling* werden behinderte Menschen durch behinderte Beratende bei der eigenen Problemlösung unterstützt. Die Tatsache, dass der Beratende selbst eine Behinderung hat, schafft eine größere Vertrauensbasis. Auch kann der Beratende als Vorbild dienen. Dabei ist es nicht erforderlich, dass es sich bei Ratsuchenden und Beratenden um Menschen mit der gleichen Behinderung handelt. Entscheidend ist eine gemeinsame

Erfahrungsbasis als Mensch mit einer Behinderung oder mit chronischer Krankheit, z. B. die Erfahrung von Diskriminierungen oder Bevormundung.

Das *Peer Counseling* ist sowohl eine Beratungsmethode als auch eine Haltung oder Einstellung zur Gesellschaft. Eigene Probleme werden nicht nur als individuelle Schwierigkeiten gesehen, sondern ebenso als gesellschaftliche Probleme betrachtet.

Peer Counseling trägt zur Unabhängigkeit und Selbstbestimmung bei, indem es behinderte Menschen dabei unterstützt, sich ihrer eigenen Identität bewusst zu werden und die Initiative zu ergreifen, um Veränderungen in ihrem Leben anzugehen. *Peer Counseling* ist mehr als der Erfahrungsaustausch zwischen Gleichbetroffenen, allerdings ist eine eigene Behinderung der Beratenden Grundvoraussetzung für das *Peer Counseling*.

Wer kann beraten?

Um andere Menschen mit Behinderung beraten zu können, müssen sich die *Peer Counselor* mit ihrer eigenen Behinderung auseinandergesetzt haben. Sie müssen wissen, wie sich ihr eigenes Leben mit Behinderung entwickelt hat. Sie müssen die schweren und schmerzlichen Erfahrungen produktiv verarbeitet haben. Wer nie über seine Behinderung trauern konnte, wird dies auch bei anderen Menschen mit Behinderung kaum zulassen können. Sie brauchen ein gewisses Maß an innerer Unabhängigkeit, weil im *Peer Counseling* ja auch von den eigenen Erfahrungen berichtet wird. Sie müssen also auf diese Erfahrungen zurückgreifen können – und zwar souverän und ohne der ratsuchenden Person Ratschläge zu erteilen, wie sie ihr Leben mit Behinderung gestalten soll.

Information geben kann Teil der Beratung sein, Ratgeben ist es nicht. Wichtig ist auch, dass die *Peer Counselor* Punkte in ihrem Leben kennen, die immer noch zu schwer oder schmerzlich sind. Denn nur dann sind sie in der Lage, auch diese Erfahrungen weiterzugeben.

Voraussetzung für das *Peer Counseling* ist eine positive Einstellung zu einem Leben mit Behinderung oder chronischer Krankheit. Dazu gehört, dass jeder Mensch – auch der mit einer Behinderung – ein Recht auf die größtmögliche Kontrolle über das eigene Leben haben muss. Jeder Mensch hat das Recht, Risiken einzugehen und eigene Entscheidungen zu treffen – auch wenn andere Menschen diese für falsch halten mögen. Behinderung

wird nicht als individuelles Problem betrachtet, sondern menschenrechtlich verstanden: Wenn Menschen mit Behinderung grundlegende Rechte und Ansprüche vorenthalten werden, werden Menschenrechte verletzt.

Aus all dem wird deutlich, dass eine chronische Krankheit/ Behinderung nicht ausreichend ist, um andere chronisch kranke oder behinderte Menschen zu beraten. Das ist zwar Voraussetzung für das *Peer Counseling*, die Methode selbst kann allerdings nur in einer entsprechenden Weiterbildung erlernt werden.

Wie wird beraten?

Das *Peer Counseling* orientiert sich an der *Klientenzentrierten Gesprächsführung* nach Carl Rogers. Es werden wesentliche Grundlagen dieser Methode angewendet, allerdings fließen auch andere Beratungsmodelle in das *Peer Counseling* ein.

Die Beratenden sollten folgende Grundhaltungen haben:

- Der Mensch „ist“ nicht, sondern er wird ständig neu; Rogers nennt das die Selbstaktualisierungstendenz.
- Die Beratenden treten den Klienten so gegenüber, wie sie sind und verzichten auf Fassaden und Floskeln.
- Die Beratenden bringen sich emotional in die Beratungssituation ein.
- Die Beratenden verfügen über einführendes Verstehen durch nichtwertendes Eingehen auf die ratsuchende Person.
- Die Beratenden sind empathisch. Das bedeutet, die Gedanken, Gefühle, Sorgen und Wünsche des anderen möglichst vollständig und zutreffend aufzunehmen und zu verstehen, um dieses Verstehen dem andern gegenüber so zu zeigen, dass er oder sie es wahrnehmen kann.
- Die ratsuchende Person lernt so in der Beziehung zum Beratenden zwischen ihrem Wert als Mensch und der Bewertung ihrer Handlungen zu unterscheiden.
- Die ratsuchenden Personen sprechen mehr als die Beratenden.

Folgende Aussagen bzw. folgendes Verhalten gehören **nicht** ins *Peer Counseling* und sollten vermieden werden:

- Themenwechsel ohne Ankündigung
- Beenden des (Blick-)Kontakts
- Interpretieren, z.B.: „Sie sind sicher als Kind zu früh allein gelassen worden“.

Wollen Sie mehr wissen?
Wir antworten mit Sicherheit.

Bitte schicken Sie uns diese Karte per Post oder Fax zurück oder rufen Sie uns einfach an.
Fax: + 49 (0) 30 342 4466
Fon: + 49 (0) 30 342 4414

Selbstbewusst
leben, bewusst
handeln

