



Wiebke Junge

„Heilung ist für mich der Klebstoff zwischen den Zersplitterungen“

Tel.: 040 72554-1239
E-Mail: junge@bkb.info

Sprechzeiten:

Donnerstag:
12:00-16:00 Uhr
und nach Vereinbarung



Sylvia Mast

„Niemand kann glücklich sein, wenn er keine Gedanken der Zufriedenheit und des Glückes pflegt.“

Tel.: 040 72554-1239
E-Mail: mast@bkb.info

Sprechzeiten:

Montag: 14:00-16:00 Uhr
und nach Vereinbarung
Dienstag: nach Vereinbarung

Gruppe:

14-tägig montags 18:00-19:30 Uhr. Bitte nur mit Anmeldung.

Das gemeinsame Peer-Büro finden Sie im Haus C, 1. OG, Raum C.2.39
Tel.: 040 72554-1239 (ggf. Anrufbeantworter)

Kooperationspartner im Peer-Projekt

- Experienced-Involvement Projekt EX-IN
- Psychosoziale Arbeitsgemeinschaften PSAG
- Landesverband Angehörige psychisch Kranker
- Landesverband Psychiatrie-Erfahrener
- Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen KISS
- Irre menschlich Hamburg e. V.



Stand: 03/2017



**BETHESDA
KRANKENHAUS
BERGEDORF**

Bethesda Krankenhaus Bergedorf
gemeinnützige GmbH
Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität Hamburg
Glindersweg 80
21029 Hamburg
Tel.: 040 72554-0
Fax: 040 72554-1147
info@bkb.info
www.klinik-bergedorf.de



**BETHESDA
KRANKENHAUS
BERGEDORF**

**Klinik für Psychiatrie
und Psychotherapie**
Peer-Beratung

Von Betroffenen für Betroffene
Von Angehörigen für Angehörige



WIR SORGEN FÜR SIE



Betroffenen-Peer-Beratung

Betroffenen-Berater haben Erfahrung im Umgang mit...

- Angst
- Depression
- Bipolaren Störungen
- Schizophrenie
- Psychosen
- Stimmen-hören
- Panikattacken
- Burnout
- Trauma
- Borderline etc.

Wir unterstützen Sie gerne, wenn Sie

- selbst Erfahrung mit Depressionen, Manien, Psychosen oder Persönlichkeitsstörungen haben
- mehr Struktur im Alltag brauchen
- Unterstützung von Menschen erfahren möchten, die Ihre Situation nachvollziehen können
- Rat suchen, reden wollen
- Orientierungshilfe benötigen
- sich nach Stabilität sehnen

Unser Angebot

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

Die Peer-Beratung ist kein Therapieangebot.

Angehörigen-Peer-Beratung

Angehörigen-Berater ...

- haben viele Erfahrungen im Umgang mit eigenen betroffenen Angehörigen gesammelt
- haben eine Beraterausbildung
- kennen die Probleme im Umgang mit Betroffenen
- unterstützen Angehörige im Gespräch
- suchen gemeinsam mit Ihnen Wege, Ihren Angehörigen auf dem Weg der Genesung zu unterstützen
- helfen Ihnen dabei, gut auf sich selbst zu achten

Wenn Sie Angehörige mit einer psychischen Erkrankung haben und Unterstützung suchen, wenden Sie sich gerne an uns.

Die Ziele der Angehörigen-Berater

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

Gesprächsgruppe für Angehörige

Wir sind eine Gesprächsgruppe für Angehörige jeden Alters, deren Familienmitglieder von einer psychischen Erkrankung betroffen sind.

Die Gruppe findet immer 14-tägig von 18.00-19.30 Uhr in der Psychiatrischen Institutsambulanz statt und wird von Sylvia Mast und einem begleitenden Arzt geleitet.

Sollten Sie Interesse haben, bitten wir um Ihre telefonische Voranmeldung im Peer-Büro. (Gerne eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen)

Peer – gegenseitige Hilfe und Unterstützung von Betroffenen

Es ist eine besondere Form der Genesungsbegleitung: Menschen, die selbst Erfahrung mit seelischen Krisen haben oder einen Angehörigen haben, der davon betroffen ist, unterstützen Betroffene mit ähnlichen Problemen auf ihrem Genesungsweg. Sie sprechen dieselbe Sprache wie die Betroffenen, wissen, wie sich Psychiatrie-Erfahrene fühlen und welche Hürden sie überwinden müssen.

Wir bieten hier im Bethesda Krankenhaus Bergedorf schon seit über sechs Jahren zwei unterschiedliche Peer-Beratungen an: Die Betroffenen-Peer-Beratung und die Angehörigen-Peer-Beratung. Peer kommt aus dem Englischen und heißt so viel wie „gleichrangig“ oder „ebenbürtig“. Peer-Berater sprechen nicht nur aus eigener Erfahrung – sie haben eine spezielle Ausbildung absolviert.

Sie müssen Ihren Weg nicht ganz alleine gehen – manchmal tut es gut zu hören, dass andere Ähnliches erlebt haben.