

Abschlussarbeit  
zur Peer-Counseling-Ausbildung  
Jahrgang 2021/2022

von Sebastian Friedrich

## **Inhalt**

1. Einleitung
2. Was ist Empathie?
3. Was ist Sympathie?
4. Das Beratungsgespräch
5. Peer-Beratung
6. Peer-Support
7. Das Tandem Modell
8. Was macht mich als guten Berater aus
9. Meine Schwierigkeiten
10. Meine Stärken
11. Mein Beitrag in der EUTB®
12. Was möchte ich für mich erreichen
13. Mein eigenes Beispiel
14. Noch einige Worte zum Abschluss

## **1. Einleitung**

In meiner Hausarbeit möchte ich das Thema „Beratung“ behandeln.

Dabei beschreibe ich, was Beratung ausmacht. Eine besondere Form der Beratung ist die Peer Beratung. Ich werde erklären, was das bedeutet. Im zweiten Teil meiner Arbeit möchte ich dann beschreiben, welche Bedeutung das Thema für mich selbst hat, wie ich selbst ein guter Berater sein kann und was die Ausbildung zum Peer Berater für mich bedeutet. Dabei benutze ich meine eigene Geschichte als Beispiel. Da ich während meiner Ausbildung in einer EUTB® gearbeitet habe und auch nach der Ausbildung dort arbeiten möchte, beziehe ich mich bei dem Thema Beratung vor allem auf die Beratung in einer EUTB®.

## **2. Was ist Empathie?**

Empathie bedeutet für mich, sich auf die Gefühle und Bedürfnisse des Gegenübers zu konzentrieren. Ich achte darauf, was wichtig ist, wie es der Person geht. Empathie ist sehr wichtig für mein Gegenüber. Die Gespräche müssen mit Vorsicht und viel Vertrauen geführt werden, da sonst die Person nicht frei über ihre Sorgen sprechen kann. Ich sollte erkennen, was in dem anderen Menschen vor sich geht. Dazu gehören Emotionen, Gedanken, Motive und Persönlichkeitsmerkmale. Meine Aufgabe sollte dann sein, mein Gegenüber zu verstehen und dieses nachzuempfinden.

## **3. Was ist Sympathie?**

Sympathie bedeutet, sich der Bedürfnisse und des Leids anderer bewusst zu sein.

In der Realität bedeutet das, immer die schwere Situation des Ratsuchenden zu erkennen und zu würdigen. Ich sollte als guter Berater ein großes Einfühlvermögen der Person mir gegenüber haben.

Wichtig sind dann Ehrlichkeit, Verständnis, freundliche Ausstrahlung und meinem Gegenüber Vertrauen entgegenzubringen. Menschen erkennen durch Gestik und Mimik die Reaktionen des Gegenübers, deswegen ist eine positive Grundeinstellung sehr wichtig. Ein Ratssuchender sollte sich immer angenommen fühlen.

#### **4. Das Beratungsgespräch**

Ich begrüße den Ratsuchenden freundlich und stelle mich vor.

Ich biete den Hilfesuchenden einen Platz an vielleicht auch ein Getränk o.ä., um eine angenehme Atmosphäre zu schaffen.

Ich erkläre, was der EUTB® für eine Bedeutung hat (Schweigepflicht und die Freiwilligkeit), was ihre Aufgabe ist, dass unabhängig beraten wird, ich orientiere mich dabei am Leitbild der EUTB®.

Meine Hilfe orientiert sich ausschließlich am Ratsuchenden, ich akzeptiere den Ratsuchenden als Fachmann für seine Bedürfnisse.

Ich kläre das Anliegen, ich erkläre, was ich in meiner Funktion als Berater tun kann z.B. Hilfe bei Anträgen, Unterstützung bei Terminen, allgemeine Informationen zu Leistungen.

Ich höre aktiv zu und belehre nicht, ich biete nur Hilfe an, wo sie gewünscht ist.

#### **5. Peer-Beratung**

Die Peer-Beratung bezeichnet die Beratung durch Menschen mit denselben Merkmalen und/oder derselben Lebenssituation wie der Berater. In Zusammenhang mit meiner Weiterbildung und dieser Arbeit wird der Begriff ausschließlich in Verbindung mit Menschen mit Behinderung genutzt. Es gibt aber auch andere Gruppen von Menschen, die sich durch einen Berater in derselben Situation oder mit denselben Merkmalen angesprochen fühlen würden, z.B. Jugendliche, Süchtige, Menschen mit derselben sexuellen Orientierung u.s.w. Oft geht es um gemeinsame Diskriminierungserfahrungen.

Seit dem 26. März 2009 besitzt die UN-Behindertenrechtskonvention für Deutschland Rechtskraft. In der Konvention wird vorgeschrieben, dass geeignete Maßnahmen zu treffen sind, die eine Umsetzung des Teilhabegebotes unterstützen, einschließlich durch die Mitwirkung anderer Menschen mit Behinderungen. Damit ist die Bundesrepublik Deutschland rechtlich verpflichtet, dafür zu sorgen, dass Menschen mit Behinderung Angebote des Peer Supports und damit der Methode des Peer Counselings gemacht werden.

Menschen mit Beeinträchtigungen sollen aus ihrer Lebenserfahrung heraus andere Menschen mit Beeinträchtigungen beraten. Es ist manchmal sehr wichtig, dass man aus seiner eigenen Erfahrung heraus berät, oder sich austauscht. Es gibt dem Gegenüber mehr Vertrauen, er fühlt sich verstanden und weiß, dass er nicht allein ist.

Wie funktioniert also Peer-Beratung:

Wenn ein Mensch sich zu einem Peer-Berater ausbilden lassen möchte (derjenige hat auch eine Beeinträchtigung), dann nimmt er an einer Schulung teil. In dieser Schulung werden die Peer-Berater auf die Tätigkeit als Berater vorbereitet. So lernt der Peer-Berater, auf was er im Gespräch achten muss und wie er helfen kann. Es wird in einer Ausbildung nicht nur fachliches Wissen vermittelt, sondern vor allem Beratungskompetenzen, wie aktives Zuhören und Empathie, das Teilen von gemeinsamen Erfahrungen, das Anbieten von Unterstützung über die Beratung hinaus. Aus einer Peer-Beratung kann so auch ein Peer-Support werden.

## **6. Peer Support**

Beim Peer Support handelt es sich um eine aktive Unterstützung von Menschen mit einer Behinderung, d.h.: Ein Mensch mit Behinderung, der beispielsweise Unterstützung beim Umgang mit der Behindertenberatung im Sozialamt benötigt, erhält eine Begleitung vom Peer Supportanbieter hin zu dieser Behörde. Der ratsuchenden Person wird so der Rücken gestärkt. Sie fühlt sich nicht allein, sondern unterstützt. So kann vor allem der Sorge entgegengewirkt werden, dass z.B. bei einem Behördengang, das Anliegen nicht ernst genommen wird, dass es zu keiner Diskriminierung kommt, das Sachverhalte nicht richtig erklärt werden u.ä. Menschen mit Beeinträchtigungen schildern negative Erfahrungen bei Behördengängen, weil sie häufig das Gefühl bekommen, der Sachbearbeiter behandelt sie nicht auf Augenhöhe. Oder er glaubt, der Menschen mit Behinderung ist zum Erhalt von Leistungen nicht geeignet, oder verwendet die erbrachten Leistungen nicht „richtig“.

Die Einbeziehung von Experten in eigener Sache kann ein Mittel sein, das Selbstbewusstsein des Betroffenen zu fördern, Leistungsträgern gegenüber zu zeigen, dass man nicht allein ist und das Hilfesystem kennt.

Beides, also Peer Support genauso wie Peer Counseling, führen zu Empowerment. Ziel ist es, Hilfe zur Selbsthilfe zu geben, um eigenverantwortliche Entscheidungen zu treffen und so der Fremdbestimmung unter dem Deckmantel der Wohltäterschaft zu entgehen.

## **7. Das Tandem – Modell**

Da es gerade für Menschen mit Lernschwierigkeiten, kognitiven Beeinträchtigungen oder einer geistigen Behinderung schwer ist, so umfangreiches Wissen zu erwerben, wie es für eine

fachlich korrekte Beratung nötig ist, kann das Tandem – Modell ein sehr gute Möglichkeit sein, wie ein Peer-Berater sein Wissen einbringen kann und trotzdem auch komplizierte Sachverhalte dem Ratsuchenden gut erklärt werden können.

In dem Tandem – Modell gibt es drei Personen.

Person Nr. 1: Person hat Beeinträchtigung und sucht Hilfe.

Person Nr. 2: ist die beratende Person und hat selbst auch eine Behinderung.

Person Nr. 3 Der Tandemberater gibt dem Peer-Berater Unterstützung.

Das Hauptgespräch führt dann der Peer-Berater. Unterstützung gibt der Tandemberater. Dieser ist für die Beratungsinhalte zuständig, die Spezialwissen erfordern, z.B. über Reha-Verfahren, gesetzliche Vorschriften, Erläutern von schwierigen Bescheiden u.ä. Er kann auch bei der Koordination von Aufgaben, die neben der Beratung zu erledigen sind, Hilfemöglichkeiten anbieten. Der Peer-Berater bringt seine eigenen Erfahrungen ein und vermittelt dem Ratsuchenden das Gefühl, nicht allein zu sein. So kann das Vertrauen in der Beratung gestärkt werden. Der Ratsuchende fühlt sich verstanden und akzeptiert.

## **8. Meine Schwierigkeiten**

Mit dem Gedächtnis habe ich noch Schwierigkeiten, z.B. mir Sachen langfristig einzuprägen. Aber hier gibt es gute Hilfsmittel. Termine notiere ich mir im Telefon und lasse mich erinnern, oder ich notiere mir sie zu Hause auf meiner Pinnwand.

Ich muss auch besser auf mich aufpassen, so dass ich regelmäßige Ruhepausen einhalte, weil ich selbst zu spät merke, wann es zu viel wird.

Wenn es mir nicht gelingt, die Zeichen meines Körpers richtig zu verstehen, kann es zu Überforderungen kommen.

Durch Gespräche mit meinen Eltern habe ich verstanden, dass ich mehr auf meinen Körper achten muss. Genauso muss ich lernen, anderen meine Grenzen mitzuteilen.

Komplizierte Zusammenhänge fallen mir schwer zu verstehen und ich kann mich nicht so lange auf eine Sache konzentrieren. Aufgaben, die ich tun soll, müssen mir gut erklärt und häufig wiederholt werden.

## **9. Meine Stärken**

Ich kann ein sehr guter Zuhörer sein, bin ein sehr positiv denkender Mensch und ein liebevoller Papa für meinen Sohn (mein größter Sonnenschein). Ich bin sehr hilfsbereit, kontaktfreudig und gern für andere Menschen da, die meine Hilfe benötigen und auch schätzen.

Mir ist es wichtig, mich weiterzuentwickeln. Dabei bin ich ehrgeizig und sehr interessiert, Neues zu lernen. Die Vorstellung, keine richtige Aufgabe zu haben, finde ich ganz furchtbar und es ist mir wichtig, einen Beitrag zu leisten. Darum finde ich die Möglichkeit, als Berater zu arbeiten auch so wichtig.

## **10. Was macht mich als guten Berater aus?**

Vor meiner Erkrankung war ich Versicherungsfachmann. Auch hier musste ich gut in Beratung sein. Da kamen Fragen, was kann ich machen, wenn ich Geld an die Seite legen möchte, wie kann ich mich mein Haus absichern, oder welche Rechtsschutzversicherung ist gut? Wollen sie in Fonds investieren oder wollen Sie einen Festzins haben.

Bei der EUTB® ist es fast genauso, nur die Themen zu denen wir beraten sind anders. Wir beraten z.B. zu Anträgen bei Behörden oder was es für Hilfsmittel gibt.

Es kommt ein Ratsuchender hinein und bittet um Hilfe, z.B. weil er die Pflege seiner Angehörigen nicht mehr schafft und Hilfe benötigt. Wir können dann beraten, welche Möglichkeiten es gibt, sich Hilfe zu holen und an welche Behörde man sich in diesem oder jedem Fall wenden muss.

In jedem Fall geht es darum, was jemand möchte. Je besser er über die Möglichkeiten Bescheid weiß, desto besser kann er entscheiden.

Gerade durch meine eigenen Erfahrungen damit, nicht richtig zu wissen, was geht und was nicht, weiß ich, wie wichtig es ist, dass es jemanden gibt, der alles gut erklärt. Ich bin dabei sehr tatkräftig und biete immer gleich Unterstützung an, z.B. wenn sich jemand nicht allein zu einem Amt traut. Ich habe da gar keine Schwierigkeiten und das gibt den Menschen Mut.

In meinem Fall ist meine Mutter meine Betreuerin und sie hat mich immer zu allen Terminen mitgenommen, damit ich immer wusste, um was es geht. Deswegen bin ich in diesen Bereichen auch sehr selbstbewusst. Ich bin auch sehr froh darüber, dass meine Mutter Betreuerin von mir ist und mich in diesen Sachen unterstützt. Es ist schon sehr schön, wenn

man so eine Hilfe hat und man nicht allein da steht. Sowas hat mich wieder zurück in meinen Leben geholt und ich möchte andere Menschen unterstützen, dass sie auch das bekommen, was ihnen zusteht.

## **11. Mein Beitrag in der EUTB®**

Mit dem Bundesteilhabegesetz trat am 1. Januar 2018 in Deutschland ein neuer § 32 SGB IX in Kraft, durch den Menschen mit Behinderungen und von Behinderung bedrohte Menschen „eine von Leistungsträgern und Leistungserbringern unabhängige ergänzende Beratung als niedrigschwelliges Angebot“ erhalten sollen.

Die Beratung informiert über mögliche Leistungsansprüche nach dem Sozialgesetzbuch, zu Ansprechpartnern und den zuständigen Rehabilitationsträgern. Die ergänzende unabhängige Teilhabeberatung soll nicht nur im Vorfeld beraten, sondern auch eine Beratung während des Teilhabeprozess ermöglichen. Da selbst Betroffene die größten Experten in diesen Prozess sind, da sie die Hürden kennen und selbst viele Erfahrungen in dem Bereich gesammelt haben, sollte eine EUTB® Peer-Berater beschäftigen. Mein größter Beitrag in der EUTB® ist also zu allererst, die Erfahrung mit meiner eigenen Krankheit. Ich möchte dabei mitwirken, anderen Menschen zu vermitteln, dass es auch nach einer schweren Krankheit wieder aufwärts gehen kann und dass sie nicht allein sind.

Ich musste nach meiner Erkrankung alles neu lernen, ich konnte meine Arbeit nicht mehr machen, viele Anträge waren nötig, um mein Leben wieder allein meistern zu können. Dabei hatte ich immer die volle Unterstützung meiner Familie. Allein hätte ich das nie geschafft. Es gibt aber Betroffene, die haben so viel Unterstützung nicht. Die Behörden fühlen sich nicht verantwortlich, richtig zu helfen. Wer soll diesen Menschen dann helfen? Ich finde die EUTB® übernimmt da eine sehr wichtige Aufgabe und daran möchte ich teilhaben.

Von meinen Erfahrungen möchte ich andere profitieren lassen. Ich bin ein guter Zuhörer, sehr aufgeschlossen, denke stets positiv und kann das anderen vermitteln. Sehr wichtig ist es für mich, andere Menschen zu motivieren, nicht aufzugeben. Ich finde es wichtig, Ratsuchenden zu zeigen, dass es nach einer oder trotz einer Krankheit, wieder schön sein kann in diesen Leben. Dabei möchte ich immer auf Augenhöhe mit dem Ratsuchenden sein, damit er sich angenommen fühlt und selbstbestimmend bleibt. Er soll eigene Entscheidungen darüber treffen, wie es in seinem weiteren Leben weitergehen soll. Ich möchte ihn dabei ermutigen.

Des Weiteren kann ich als Mitarbeiter in einer EUTB® aber auch bei organisatorischen Sachen helfen. Ich möchte auf Veranstaltungen die Arbeit der EUTB® erklären und bekannt machen und dafür sorgen, dass Betroffene das Angebot kennenlernen.

## **12. Was möchte ich für mich erreichen**

Erst einmal ist es für mich eine große Wertschätzung, an diesen Projekt Teil zu nehmen. Dafür bin ich sehr dankbar. Es ist auch sehr wichtig für mein weiteres Leben, dass ich diese Anerkennung wieder kennenlernen durfte.

Durch diesen Lehrgang ist die Motivation erst richtig gewachsen, anderen Menschen zu helfen. Ich möchte ein sehr guter Berater werden. Ich möchte gerne anderen Menschen helfen, wieder diese positive Einstellung im Leben zu finden, so wie es auch mir gelungen ist.

Die Arbeit in der Werkstatt für behinderte Menschen war eine interessante Erfahrung, aber ich hatte nicht das Gefühl, dass ich mich dort entwickeln konnte. Es gab auch keine Aufgaben, die mir richtig Spaß gemacht haben, weil ich gern mit Menschen rede und auch gern Papierkram mache. Solche Aufgaben gibt es in der Werkstatt nicht.

Außerdem möchte ich mehr mit Menschen zusammen sein, die nicht krank sind, weil ich mich selbst dann normal fühle. Ich finde es gut, dass andere mit mir sprechen, als wäre ich nicht krank. In der Werkstatt war das nicht so.

Mit dieser Ausbildung habe ich eine Tätigkeit in Aussicht, für die ich normal bezahlt werde. Ich verdiene dann mein eigenes Geld und muss nicht immer wieder irgendwo Anträge stellen. Ich kann auch besser für meinen Sohn sorgen.

## **13. Mein eigenes Beispiel**

Mitte August haben mein Sohn und ich Ferien bei meinen Eltern verbracht. Es ging mir in dieser Woche nicht gut. Ich wollte aber auch diese Zeit so schön wie möglich für meinen Sohn gestalten. Das war keine gute körperliche Entscheidung. Meine Eltern fingen an zu merken, dass es mir nicht gut ging. Am Wochenende also nach einer Woche Durchhalten und stark sein, ging es nicht mehr. Ich musste ins Krankenhaus. Das MRT ergab dann, dass das Kavernom in meinem Kopf Blutungen aufzeigte. Es musste schnell gehandelt werden. Ein intensives Gespräch mit dem Chirurgen ergab eine schnelle Entscheidung. Es wurde wieder

ein Eingriff an meinem Gehirn nötig. Die Erinnerung an die Operation von vor 8 Jahren kam sofort wieder. Würde ich wieder alles neu lernen müssen? Ist alles, was ich mir erarbeitet hatte, wieder weg? Würde ich meine Ausbildung beenden können und könnte ich die Arbeit beginnen, die ich in Aussicht hatte? Auch meine Familie machte sich große Sorgen. Am dritten Tag nach der OP ging es langsam bergauf. Ich konnte wieder Sprechen und Verstehen. Ich musste einfach Geduld haben und ich verstand, wie wichtig es war, die Hilfsmittel zu nutzen, die in solchen Situationen zur Verfügung stehen, z.B. die Unterstützung durch die Ärzte, durch meine Eltern, aber eben auch Maßnahmen der Rehabilitation. Gerade diese Reha-Maßnahme wollte ich nicht annehmen, weil ich dachte, dass ich diese Nachsorge nicht brauche. Mir wurde dann aber gut erklärt, was das wichtig ist und ich mich nicht allein darauf verlassen darf, was ich allein schaffe. Gerade diese gute Beratung hat mir gezeigt, wie wichtig es ist, gut Bescheid zu wissen, um gute Entscheidungen für sich selbst zu treffen. Auch, dass sich der Arzt Zeit genommen hat, mir zu erklären, was da überhaupt in meinem Kopf ist, war eine sehr wichtige Erfahrung. Bisher hatte mit das noch nie jemand so richtig erklärt. Das hat mir immer das Gefühl gegeben, dass ich nicht gut selbst entscheiden kann. Weil dieses Große Kavernom in der Nacht 2013 wegen der Gehirnblutung nicht entfernt werden konnte, war es neun Jahre mein Begleiter und fast ein tödlicher Begleiter. Dieses eigene Beispiel hat mir noch mehr Kraft für diesen Lehrgang gegeben und mir wieder gezeigt, wie wichtig meine eigenen Erfahrungen sind, um anderen Menschen zu helfen. Mein größter Wunsch ist es, dass ich diesen Lehrgang schaffe.

#### **14. Noch einige Worte zum Abschluss**

Ich bin sehr glücklich und dankbar, dass ich für diesen Lehrgang ausgewählt wurde. Es hat mir sehr viel Spaß gemacht, an dieser Schulung teilzunehmen. Es war für mich sehr wichtig, für mein weiteres Leben und um anderen Menschen zu helfen.

Es war nicht so leicht für mich, doch dank meiner Mutter, Vater, Bruder und von Janett habe ich es geschafft, wieder auf den richtigen Weg zu kommen. Es war nicht jeden Tag leicht zu kämpfen, aber Gott sei Dank, habe ich es geschafft. Denn ich möchte für meinen Größten Sonnenschein (mein Sohn) ein lieber und guter Vater sein. Denn ich bin schon sehr froh, dass ich ihn überhaupt kennenlernen durfte.