

„Peer-Counseling und die Auswirkung auf mein Leben mit Multiple Sklerose“

Hausarbeit für die 26. Peer-Counseling Weiterbildung

Vorgelegt im Januar 2025

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|---|
| 1. Einleitung | 1 |
| 1.1 Über mich und meine Erkrankung..... | 2 |
| 2. Definition und Konzept von Peer-Counseling | 3 |
| 2.1 Einführung in das Thema Peer- Counseling | 3 |
| 2.2 Empowerment | 3 |
| 2.3 Herausforderungen von Peer- Interventionen..... | 4 |
| 2.4 Auswirkung auf die Lebensqualität..... | 4 |
| 2.5 Zielsetzung | 5 |
| 3. Historische Entwicklung der UN- Behindertenrechtskonvention | 5 |
| 3.1 Meilensteine der wesentlichen Etappen | 5 |
| 4. Persönliche Schlussfolgerung | 6 |

1. Einleitung

Ich habe mich für das Thema Peer- Counseling und die Auswirkung auf mein Leben mit Multiple Sklerose entschieden, da die Peer- Counseling Weiterbildung viel in und um mich herum verändert hat, zusätzlich habe ich gemerkt wie wichtig Peer- Counseling für Menschen mit oder nicht sichtbaren Behinderungen ist.

Durch die intensive Auseinandersetzung mit mir selbst und anderen, sind und werden langfristige Veränderungen in Handlung, Verhalten und Denken entstehen.

Ich bin über mich hinausgewachsen und habe gelernt Herausforderung mit Unterstützung zu meistern.

Die PCW hat nicht nur meinen Wissenszuwachs gefördert, sondern auch eine tiefgreifende persönliche und soziale Entwicklung angestoßen, wofür ich täglich dankbar bin.

Die Entwicklung nahm in der Akzeptanz, Selbstfürsorge, Kommunikation, mentale Anpassung, Körperbewusstsein, Kompetenzen und vieles mehr seinen Lauf.

Der bewusste Umgang mit meiner eigenen Behinderung fing nach fast 20 Jahren, ab Januar 2024 an. (1. Block der PCW)

Mir liefen bei der Abreise die Tränen, weil ich noch nie so viel Akzeptanz und Wertschätzung erfahren habe.

Ich fing an, das erste Mal in meinem Leben auf mich zu achten. Die richtige Auseinandersetzung mit der Diagnose und meinen eigenen Gefühlen.

Trotz meiner ganzen Unsicherheit versuchte ich ein positives Mindset zu entwickeln.

Ich baute mir eine gesunde Lebensweise auf, mit gesunder ausgewogener Ernährung, viel Sport und Achtsamkeit meiner Seele.

Zudem hatte ich einen bewussteren Blick für meine Energiereserven (Pacing).

Auch habe ich angefangen individuelle Grenzen zu setzen. Mir sind auch die Auswirkungen der Erkrankung klar und ich habe Bewältigungsstrategien gelernt mit eventuellen Therapieoptionen und gegebenenfalls irgendwann benötigten Hilfsmitteln.

Da ich jetzt gelernt habe Hilfe anzunehmen und um Unterstützung zu bitten, bin ich gerade dabei mir ein unterstützendes Netzwerk aufzubauen.

Zusätzlich tut mir die offene Kommunikation mit der Familie und Freunden sehr gut. Ich setze neue Prioritäten und passe meine Lebensziele an. Damit ich einen guten langfristigen Umgang mit Rückschlägen hinbekomme, setze ich meinen Fokus auf meine persönlichen Stärken und meine Erfolge.

Ich finde es wichtig für meinen persönlichen Wachstum, dass ich meine innere Stärke erkenne. Auch habe ich dem Wort Wertschätzung eine große Bedeutung gegeben.

Eine neue Wertschätzung für kleine Erfolge und alltägliche Momente.

Dankbarkeit hat für mich auch eine völlig neue Bedeutung bekommen.

Ich bin unendlich dankbar für alles, was ich noch kann und auch für jeden einzelnen Menschen, der mich auf meinem Weg in meinem Leben begleitet.

1.1 Über mich und meine Erkrankung

Als ich 2005 die Diagnose Multiple Sklerose erhielt, war ich erst 20 Jahre alt.

Ich wusste nicht, was das für mich bedeutet, und hatte viele Fragen.

Wie würde sich mein Leben verändern?

Würde ich die Kontrolle über meinen Körper verlieren?

Und vor allem, würde ich in der Lage sein ein erfülltes Leben zu führen?

Multiple Sklerose ist eine chronische Erkrankung des zentralen Nervensystems, bei der das Immunsystem fälschlicherweise die Schutzhülle der Nerven, die Myelinschicht angreift.

Das kann zu einer Vielzahl von Symptomen führen, die sich von Person zu Person stark unterscheiden.

Diesbezüglich redet man von der Krankheit der 1000 Gesichter.

Bei mir begannen die ersten Anzeichen mit Sehstörung des linken Auges.

Die Beschwerden kamen und gingen zunächst. Doch als dann noch meine ganze linke Körperhälfte taub wurde und ich beim Gehen umknickte, war ich alarmiert und suchte einen Arzt auf und erhielt nach vielen Untersuchungen die Diagnose.

Das Leben mit MS bedeutet für mich täglich mit Ungewissheit und Schwankungen zu leben.

Es gibt keinen Tag, wo ich die Krankheit oder die zurückgebliebenen Einschränkungen/ Behinderungen nicht merke. 24/7 ist sie präsent. Die körperlichen Symptome sind dabei nicht immer das schwierigste, vielmehr sind es die unvorhersehbaren Veränderungen und die ständige Angst, dass es schlimmer werden könnte.

Zumal sich vor 3 Jahren meine MS von der schubförmigen in die progrediente (schleichend schlechter werdend) verändert hat.

Ich habe gelernt auf meinen Körper zu hören und meine Grenzen zu respektieren, auch wenn es manchmal schwer fällt mit den Einschränkungen umzugehen.

Die Krankheit fordert mich täglich heraus, geduldig mit mir selbst zu sein und mich auf die positiven Dinge zu konzentrieren.

Jeder Tag ist eine neue Gelegenheit mich weiterzuentwickeln und das Beste aus meiner Situation zu machen. Auch wenn die Krankheit mich oft schwächt, so gibt sie mir doch auch die Chance, auf neue Weise über mich selbst nachzudenken und mein Leben zu schätzen.

Wichtigste Teil meines Umgangs mit MS ist meine Einstellung.

Ich weiß, dass ich nicht aufgeben werde, weiterhin mein Leben selbst in die Hand zu nehmen und mich nicht von der MS definieren lassen werde.

Meine Therapie umfasst Medikamente, welche das Fortschreiten der Krankheit verlangsamen sollen. Da allerdings 5 Medikamente nicht so gewirkt haben, wie sie sollten hatte ich jedes Jahr 2-3 Krankenhausaufenthalte.

Ich habe dann immer für 5 Tage eine Eskalationstherapie mit Cortison über die Vene bekommen.

Jetzt habe ich seit einem Jahr ein neues Medikament und bin das erste Mal, seit der Diagnose ein Jahr schubfrei und das macht mir große Hoffnung.

2. Definition und Konzept von Peer-Counseling

Peer Counseling, oder auch Peer Beratung, bezeichnet ein Unterstützungsangebot, bei dem Menschen in ähnlichen Lebenssituationen sich gegenseitig bei der Bewältigung von persönlichen, emotionalen oder sozialen Herausforderungen unterstützen.

Die Hauptidee von Peer Counseling liegt darin, dass Menschen, welche ähnliche Probleme oder Erfahrungen durchlebt haben, oft besser in der Lage sind, sich gegenseitig zu verstehen und zu unterstützen.

Der Berater ist kein Fachmann, sondern ein Gleichgesinnter. Beide Parteien befinden sich auf Augenhöhe, was Vertrauen und eine offene Kommunikation fördern.

Peers können aufgrund ihrer ähnlichen Erfahrung besonders empathisch und verständnisvoll sein. Dies hilft, ein Unterstützendes und nicht wertendes Umfeld zu schaffen.

Peer Counseling zielt darauf ab, Menschen zu ermutigen, ihre eigenen Stärken zu erkennen und zu nutzen, um die Herausforderung zu bewältigen.

Besonders in Bereichen wie psychischer Gesundheit oder Sucht kann Peer Counseling helfen, das Stigma zu reduzieren und das Gefühl der Isolation zu überwinden.

2.1 Einführung in das Thema Peer- Counseling

In verschiedenen Kontexten kann diese Form der Unterstützung stattfinden wie zum Beispiel in Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, Online-Foren oder Mentoring Programme.

Das Ergebnis sollte den Austausch von Erfahrungen fördern und praktische sowie emotionale Unterstützung bieten.

2.2 Empowerment

Peer Interventionen haben so wertvolle Vorteile. (Was ich geschafft habe, schaffst du auch!)

Hierbei wird der Person zugetraut, Experte in eigener Sache zu sein und sein Leben mit den dazugehörigen Schwierigkeiten selbst lösen zu können.

Emotionale Unterstützung: Der Austausch mit Gleichbetroffenen kann das Gefühl der Isolation verringern und emotional Entlastung bieten.

Peers können wertvolle Informationen und Strategien zur Bewältigung von Alltagsherausforderungen teilen. Der Kontakt zu anderen, welche ähnliche Erfahrungen gemacht haben, kann das Selbstbewusstsein stärken und die Motivation zur aktiven Teilhabe am Leben fördern.

Reduzierung von Stigmatisierung: der Austausch in einer Peergruppe kann helfen, Vorurteile abzubauen und ein besseres Verständnis für die Erkrankung zu schaffen.

2.3 Herausforderungen von Peer- Interventionen

Trotz der wertvollen Vorteile gibt es auch Herausforderung.

Der Mensch hat unterschiedliche Bedürfnisse, nicht alle Betroffenen haben die gleichen Bedürfnisse oder suchen die gleiche Art von Unterstützung.

Der Austausch über persönliche Erfahrungen, kann auch belastend sein und negative Emotionen hervorrufen.

Auch die Qualität der Unterstützung kann sehr unterschiedlich sein. Die Qualität der Peer Intervention kann variieren und nicht alle Peers sind in der Lage, hilfreiche Unterstützung zu bieten.

Peer- Berater müssen auch in der Lage sein, emotionale Distanz zu wahren, um nicht von den Schwierigkeiten und Gefühlen des Ratsuchenden überwältigt zu werden.

Besonders bei Themen wie psychischer Gesundheit, Sucht oder Trauma kann es für Peer Berater schwierig sein, mit der Schwere und Intensität der Emotionen umzugehen, ohne selbst emotional betroffen zu sein.

Zudem kann es in der Peer Beratung auch durch kulturelle und soziale Unterschiede zwischen Berater und Ratsuchendem schwierig werden.

Unterschiede in der Lebenserfahrung, den sozialen Normen oder den kulturellen Erwartungen können das Verständnis und die Kommunikation erschweren, dies könnte zu Missverständnissen und mangelndem Vertrauen führen.

2.4 Auswirkung auf die Lebensqualität

Das Peer Intervention einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität von Menschen mit Behinderungen haben können zeigt eine Studie. Die Teilnahme an Beratungsangeboten, Selbsthilfegruppen, jegliche Peer Programme oder der Peeraustausch können zu einer Verbesserung des psychischen Wohlbefindens führen.

Des Weiteren zu einer höheren Lebenszufriedenheit und einer besseren Bewältigung der Krankheit.

Die Unterstützung durch Gleichbetroffene und die sozialen Kontakte tragen dazu bei, das Gefühl der Kontrolle über die eigene Situation zu stärken.

2.5 Zielsetzung

Zur medizinischen und therapeutischen Versorgung von erkrankten Menschen, stellten die Peer Intervention eine wertvolle Ergänzung dar.

Sie bieten emotionale Unterstützung, praktische Tipps und fördern den Austausch von Erfahrungen.

Die Gesellschaft sollte die Bedeutung von Peer Support anerkennen und entsprechende Ressourcen bereitstellen, um die Lebensqualität von Menschen mit Behinderungen zu verbessern.

Obwohl Peer Counselling viele Vorteile bietet, darunter die Förderung von Empathie, Verständnis und Selbsthilfe, gibt es auch zahlreiche Herausforderungen und Grenzen. Diese betreffen sowohl die emotionalen und ethischen Aspekte der Beratung als auch die strukturellen und praktischen Bedingungen der Programme.

Eine effektive Implementierung von Peer Counselling erfordert daher eine sorgfältige Planung, regelmäßige Schulung der Peer Berater, Unterstützung durch Fachkräfte und klare ethische Richtlinien, um sicherzustellen, dass die Beratung sowohl den Ratsuchenden als auch den Beratern zugutekommt.

3. Historische Entwicklung der UN- Behindertenrechtskonvention

Die UN- Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) stellt einen bedeutenden Meilenstein in der weltweiten Anerkennung und Förderung der Rechte von Menschen mit Behinderung dar. Sie hat nicht nur die Rechte in vielen Ländern verändert, sondern auch die Teilhabe von Menschen mit Behinderungen in der Gesellschaft gestärkt und auch das Bewusstsein für Inklusion. Die Entwicklung war das Ergebnis jahrzehntelanger Bemühungen in der weltweiten Behindertenbewegung.

3.1 Meilensteine der wesentlichen Etappen

1981: Die Vereinten Nationen erklärten das Jahr 1981 zum internationalen Jahr der Behinderten, Aufmerksamkeit auf die Rechte von Menschen mit Behinderung lenkte.

1993: Die UN-Vertragskommission für die Rechte von Menschen mit Behinderungen wurde ins Leben gerufen, um einen internationalen Standard zum Schutz der Rechte von Menschen mit Behinderungen zu entwickeln.

2001: Die UN-Generalversammlung forderte die Schaffung eines rechtlich bindenden Dokuments zum Schutz der Rechte von Menschen mit Behinderungen.

2006: Am 13. Dezember wurde die UN- Behindertenrechtskonvention in der Generalversammlung der Vereinten Nationen verabschiedet.

2008: Am 3. Mai trat die UN- Behindertenrechtskonvention in Kraft, nachdem die erforderliche Anzahl an Ratifizierungen erreicht war.

Diese Meilensteine markieren die wesentlichen Etappen in der Entwicklung und Verabschiedung der Konvention.

Die Entwicklung der UN- Behindertenrechtskonvention stellt einen bedeutenden Fortschritt in der Geschichte der Rechte von Menschen mit Behinderung dar. Von den frühen Bemühungen in der Nachkriegszeit bis zur Verabschiedung der Konvention im Jahr 2006 und ihrer Umsetzung in den Jahren danach hat sich das internationale Verständnis von Behinderung grundlegend verändert. Die UN -BRK fördert nicht nur die Inklusion und Gleichberechtigung, sondern setzt auch ein starkes Zeichen für die Anerkennung der Rechte von Menschen mit Behinderungen als grundlegende Menschenrechte. Die Umsetzung der Konvention bleibt jedoch eine kontinuierliche Herausforderung, die die aktive Zusammenarbeit zwischen Staaten Organisationen und der Zivilgesellschaft erfordert.

4. Persönliche Schlussfolgerung

Die Peer- Counseling Weiterbildung hat Verbindungen zu Menschen mit ähnlichen Interessen und Zielen hergestellt, was beruflich und privat sehr bereichernd ist. Auch die Unterstützung aus der Peergruppe schafft ein Gefühl von Gemeinschaft und Zugehörigkeit. Lernen auf Augenhöhe schafft eine entspannte Atmosphäre, in der man sich leichter traut, Fragen zu stellen oder eigene Unsicherheiten zuzugeben.

Zudem fühlt man sich ohne autoritäre Hierarchien ermutigt, Neues auszuprobieren.

Ich bin für die Förderung dieser Lernkultur, da sie die Einstellung zu Weiterbildungen verändern kann, von einer Pflicht hin zu einer Chance.