

# Arbeitsmappe

# Fortbildung Peer Counseling

Stand: November 2010



**Projekt glb**

Gesundheitliche Integration behinderter und chronisch kranker MigrantInnen



**Im ZsL Mainz e.V.**

Zentrum für selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen

Rheinstraße 43-45

55116 Mainz

Tel.: 06131/14674-3

Fax: 06131/14674-440

[gib@zsl-mainz.de](mailto:gib@zsl-mainz.de)

[www.zsl-mainz.de](http://www.zsl-mainz.de)

# Inhaltsverzeichnis

# Seite

A. Der Peer Counseling Info-Reader des ZsL Mainz e.V. ....	03
B. Der Peer Counseling Kurs-Reader des ZsL Erlangen e.V. ....	36
C. Der Anhang (Arbeitsmaterialien und Anregungen) .....	47

**A.**

**Der Info-Reader**

## Inhaltsverzeichnis Peer Counseling-Reader

1. Einleitung .....	5
2. Allgemeine Informationen zum Peer Counseling .....	6
2.1 Geschichte .....	6
2.2 Definitionen des Peer Counseling .....	7
3. Peer Counseling - was ist das ? .....	8
3.1 Zentrale Bestandteile des Peer Counseling .....	9
3.2 Prinzipien des Peer Counseling .....	10
3.3 Gebrauch des Peer-Counseling .....	10
3.4 Die Struktur des Peer Counseling.....	11
4. Die Methode des Peer Counseling .....	12
4.1 Aktives Zuhören.....	13
4.1.1 Aufmerksamkeit schenken .....	13
4.1.2 Fragen stellen .....	14
4.1.3 Paraphrasieren/ Umschreiben .....	14
4.1.4 Zusammenfassung .....	14
4.2 Problemlösungen.....	15
4.2.1 Problemdefinition .....	15
4.2.2 Kreatives Denken .....	15
4.2.3 Wichtige Elemente erkennen .....	16
4.2.4 Auswertung .....	16
4.2.5 Entscheidung .....	17
4.3. Körperbewusstsein.....	17
4.3.1. Entspannung.....	17
4.3.2. Körperhaltung.....	18
4.3.3. Kontrolliertes Atmen.....	18
4.4. Planung.....	19
4.4.1. Zielfindung .....	19
4.4.2. Checklisten erstellen.....	19
4.4.3. Zeitplanung.....	20
4.4.4. Auswertung .....	20
4.5. Persönliches Wachsen.....	20
4.5.1. Arbeit mit Emotionen .....	20
4.5.2. Visualisation .....	21
4.5.3. Affirmation.....	23
4.5.4. Rollenspiel.....	24
4.5.5. Die intuitive Herangehensweise .....	24
5. Psychotherapie und Peer Counseling .....	25
6. Ausbildung zum Peer CounselorIn .....	26
6.1. Anforderungen an Peer CounselorInnen .....	26
6.2. Das Training .....	26
6.3. Ausbildungsangebot .....	27
7. Literaturliste .....	28
8. Adressen/Homepages .....	34
8.1. Adressen zu Peer Counseling.....	34
8.2. Homepages zu Peer Counseling.....	35

## 1. Einleitung

*"Als ich mich selbst behindert fand (als Paraplegikerin), war das, was ich am meisten wollte, mit jemandem zu reden, bei der ich fühlte, dass sie die Gefühle kennt, die ich erlebte. Ich wollte eine Frau treffen, die einen Rollstuhl benutzt und dies lange genug, so dass sie ihr Leben wieder in Ordnung gebracht hat. Ich dachte wiederholt: 'All diese Leute versuchen mir zu helfen, aber sie verstehen mich nicht.' Erst zwei Jahre nachdem ich behindert wurde, fand ich eine behinderte Beraterin. Ich kann Dir nicht beschreiben, wie gespannt ich war. Ich war so hungrig darauf, alles über ihr Leben zu erfahren, ihre Methoden mit den alltäglichen Lästigkeiten und Schwierigkeiten umzugehen und besonders Ihre Wege im Umgang mit Gefühlen kennenzulernen. Ich fragte solche Fragen wie: 'Wie bekommst Du Deinen Rollstuhl ins Auto und aus dem Auto heraus?' Ich wollte sehen, ob sie einen besseren Weg wusste, als den, den ich mir ausgedacht hatte. 'Reist Du allein oder übernachtet Du allein in Motels?' Zu diesem Zeitpunkt hatte ich noch keine Nacht allein verbracht seit ich Paraplegikerin wurde. Ich fragte ängstlich: 'Gehst Du aus zu Verabredungen?' Ich war in allem, was sie mir über Verabredungen erzählen konnte furchtbar interessiert. Du denkst vielleicht, dass eine Frau, die seit elf Jahren verheiratet ist, wissen müsste, wie sie mit Männern umgehen kann. Ich machte aber meine Erfahrungen als eine nichtbehinderte Teenagerin und dann als erwachsene Ehefrau. Als ich eine behinderte, geschiedene Frau war, fühlte ich mich völlig außerstande, mit Verabredungen umzugehen. Ich fragte sie: 'Bist Du jetzt glücklich?' Ist es o.k. nach fünf oder sechs Jahren? Vermindert sich der Schmerz des Verschieden-Seins?' All dies waren Fragen, die mir durch eine ziemlich gut auf ihre Behinderung eingestellte Frau beantwortet werden mussten."*

(Vgl. Konsumentin des Boston Self Help Centers, 1979 zit. in SAXTON, 1983; S. 172)

Anhand dieses Berichtes einer behinderten Frau wird deutlich wie wichtig es sein kann, dass behinderte Menschen mit anderen behinderten Menschen ihre Erfahrungen austauschen und beim Umgang mit ihrer Behinderung und mit den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, in denen sie leben, durch BeraterInnen, die selbst behindert sind, gezielt unterstützt und beraten werden.

Diese Form der Beratung basiert auf der Methode des „Peer Counseling“. Der hier zusammengestellte Reader soll über die Methode des Peer Counseling informieren, beginnend mit der Geschichte der Selbstbestimmt-Leben Bewegung als Ausgangspunkt für das Peer Counseling, bis hin zur Ausbildung von Menschen mit Behinderung als Berater auf der Grundlage des „Peer Counseling“.

Die nachfolgenden Texte wurden folgender Publikation entnommen:

**Peter van Kan, Peer Counseling - die Idee und das Werkzeug dazu:**

<http://www.peer-counseling.org/>.

Sofern Texte anderer Publikationen für die Erstellung des Readers herangezogen wurden, sind diese jeweils nach den betreffenden Textabschnitten genannt.

## 2. Allgemeine Informationen zum Peer Counseling

### 2.1 Geschichte

Die Geschichte des Peer Counseling beginnt in den USA der Midsechziger. Behinderte Studenten hatten damals größere praktische und soziale Probleme als heute, die sie überwinden mussten. An der Berkeley-Universität begannen Pioniere der Selbstbestimmt-Leben-Bewegung sich regelmäßig zu treffen, um einander "Zeit" zu geben. Was heißt, dass man redet, und zwar über die Studien, Probleme mit Assistenten, tägliche Formen der Diskriminierung, wie man sich dabei fühlt etc, und die anderen hören zu. Eine kurze Pause, jemand anderes spricht und die anderen hören zu. Diese Art von anteilnehmender Unterstützung, sei sie formell oder auch informell, war und ist nicht ungewöhnlich unter amerikanischen Studenten. Über die Jahre greifen nach und nach immer mehr behinderte Menschen inner- und außerhalb der Universitäten diese Idee auf. Sie benutzen Anteile der humanistischen Therapieformen (Rogers; co-counseling), und vermischen sie mit Techniken, die sich in anderen emanzipatorischen Bewegungen als erfolgreich erwiesen haben, wie bei Frauen, Afroamerikanern und Homosexuellen. Peer Counseling wird zu einem wichtigen Werkzeug zur Ermächtigung innerhalb der Selbstbestimmt-Leben-Bewegung der USA. "Selbstbestimmt Leben" - politische Aussage und Absicht - ist der Ausdruck, den behinderte Menschen verwenden, die die volle gesellschaftliche Integration als ein Menschenrecht verlangen. Anfang der achtziger Jahre bieten alle Zentren zum selbstbestimmten Leben Peer Counseling an. Zunächst - bedingt durch Kontakte zwischen Einzelpersonen und später unter Organisationen - überquert die Philosophie der Selbstbestimmt-Leben-Bewegung den Ozean nach Europa und, in ihrem Kielwasser, die Methode des Peer Counseling, die in verschiedenen Ländern auf fruchtbaren Boden fällt.

Ein großer Unterschied in den Anfängen des Peer Counseling in den USA und in Europa ist, dass die emanzipatorische Behinderten-Bewegung in Europa schon gut etabliert ist, als die Methode importiert wird. Natürlich erlebt Peer Counseling über die Jahre eine kontinuierliche Entwicklung. Einzelne Elemente werden hinzugefügt, Trainingsprogramme werden verbessert und in einigen Bereichen werden Anpassungen nötig. Die Anfänge wurden von schwerstbehinderten Menschen in den USA gemacht, die den Übergang von Heimen ins "normale" Leben in der Gemeinschaft anstrebten.

Heute wird Peer Counseling bei einer Vielzahl von Lebenssituationen angeboten, sowie z. B. Selbsteinschätzung, persönliche Assistenz, Stellensuche etc. Momentan ist Peer Counseling in Amerika ein akzeptierter und geschätzter Zusatz zu anderen Hilfsangeboten, wie Therapie und andere Unterstützungsformen, die länger bekannt sind. In Europa beginnt der Wert von Peer Counseling bekannt zu werden, sowohl in der emanzipatorischen Behindertenbewegung als auch bei Behörden und Regierungsstellen. Das Helios-Programm der Europäischen Union bietet beispielsweise eine Ebene für internationalen Austausch über Erfahrungen, Fähigkeiten und Strategien.

Peer Counseling sollte nicht mit Peer Support (dt.: Unterstützung) verwechselt werden. Der Unterschied besteht darin, dass letzteres von genereller Natur ist, (informelle Hilfe, allgemeine Information und Ratschläge, die unter Peers gegeben werden), während Peer Counseling eine strukturierte Methode ist.

## 2.2 Definitionen des Peer Counseling

"Das Peer Counseling als Beratung von Behinderten für Behinderte wird als pädagogische Methode der Independent-Living-Bewegung bezeichnet. Auf der politischen Ebene ist die Durchsetzung und Schaffung einer Vielzahl von Möglichkeiten Voraussetzung für Chancengleichheit und Gleichberechtigung. Auf der individuellen Ebene hat das Peer Counseling den Sinn, das Treffen von Entscheidungen, die Auswahl aus den verschiedenen Möglichkeiten zu unterstützen und zu begleiten (soweit diese Möglichkeiten vorhanden sind; wenn sie nicht vorhanden sind, bietet das wiederum den Einstieg in die politische Arbeit). Dabei stehen im Peer Counseling nicht die Defizite aufgrund der Behinderung, sondern unsere Fähigkeiten im Vordergrund. Nicht ein isoliertes Problem muss Thema der Beratung sein, Bezug genommen werden kann auf die Person und die Lebenssituation als Gesamtheit. Ziel der Unterstützung im Peer Counseling ist, Ratsuchenden die Fähigkeit zu vermitteln, eigene Probleme und Schwierigkeiten selbst lösen zu können. In den USA wird das mit dem Begriff "Empowerment" bezeichnet und kann, nicht ganz so treffend, mit "Ermächtigung" übersetzt werden."

**(Matthias Rösch, ZsL Mainz)**

"Peer Counseling ist eine emanzipatorische Beratungsmethode, die sich immer an den Bedürfnissen und Erfordernissen der jeweiligen Ratsuchenden orientieren muss. Das bedeutet, dass wir ihre psychosoziale Situation in unsere Arbeit einbeziehen müssen, um Lösungswege zu entwickeln, die den persönlichen Kompetenzen der Ratsuchenden angemessen sind und nicht zur Überforderung oder Fremdbestimmung führen. Unsere Beratung sollte sie dazu befähigen, sich besser aus Versorgungsstrukturen von Familie und Fürsorge lösen zu können, um mehr Selbstbestimmung und Kompetenz für die Bewältigung ihres Alltags zu entwickeln. Darüber hinaus sollte unsere Beratung ganzheitlich orientiert sein, so dass die vielfältigen Unterstützungsangebote wirkungsvoller ineinander greifen können. (...)

Wir sollten uns immer darüber bewusst sein, dass wir als behinderte BeraterInnen positive Rollenvorbilder für die Ratsuchenden sind. Gerade dieser Aspekt des Peer Counseling kann einen intensiveren Austausch ermöglichen, denn durch unsere eigenen behinderungsbedingten Erfahrungen haben wir oft ein besseres, einführendes Verständnis für die Situation der Ratsuchenden."

**(Tobias Reinarz / Friedhelm Ochel; ZsL Köln)**

"Im Zusammenhang mit diesem Trainings-Programm (des Independent Living Resource Centers. Anm. M.R.) ist ein Peer Counselor, wer seine Behinderung anerkennt und auf dieser Basis Beratung mit anderen Behinderten durchführt. Das Anerkennen der eigenen Behinderung bedeutet unter anderem, ein ausgeprägtes Bewusstsein der gesamten Bandbreite möglicher Gefühle zu besitzen, die Jeder/jede von uns als BehinderteR erfahren kann.

Die dem Peer Counseling zugrunde liegende Annahme ist, dass jeder/jede, so er/sie die Gelegenheit dazu bekommt, die meisten seiner eigenen Probleme des täglichen Lebens selbst lösen kann. Es ist also nicht die Aufgabe eines Peer Counselor, die Probleme eines anderen zu lösen, sondern lediglich dem anderen zu helfen, selbstständig entsprechende Lösungen zu finden. Peer Counselor sagen weder, was jemand "tun sollte", noch geben sie Ratschläge. Stattdessen hilft ein Peer Counselor, Lösungen zu finden, indem er zuhört, von eigenen Erfahrungen berichtet, gemeinsam mit dem zu Beratenden Möglichkeiten und Ressourcen zu erforschen, um ihm schlicht eine Unterstützung zu geben."

(Independent Living Resource Centres, San Francisco)

### 3. Peer Counseling - was ist das?

HÖR ZU

Wenn ich Dich bitte, mir zuzuhören  
und Du fängst an, mir Rat zu geben, machst du nicht das, worum ich Dich bat.  
Wenn ich Dich bitte, mir zuzuhören  
und Du sagst mir, ich sollte so nicht fühlen  
trampelst Du auf meinen Gefühlen.  
Wenn ich Dich bitte, mir zuzuhören, und Du tust etwas  
um meine Probleme zu lösen,  
hast Du mich im Stich gelassen, so komisch das klingt.  
Hör zu! Alles, worum ich bitte, ist, dass du zuhörst  
- nicht sprechen oder machen - horchen!  
Rat ist billig, für 'ne Mark kriege ich in derselben Zeitung mehrere Ratgeberranten.  
Und ich kann selber leben. Ich bin nicht hilflos. Vielleicht entmutigt und  
schwankend, aber nicht hilflos.  
Tust Du für mich etwas, was ich für mich selbst tun muss und kann schürst Du  
meine Ängste und meine Unzulänglichkeit.  
Nimmst Du einfach hin, dass ich fühle  
wie ich fühle, egal wie unsinnig, dann kann ich aufhören, Dich überzeugen zu  
müssen und kann mich mit dem unsinnigen Gefühl befassen und was dahinter liegt.  
Und wenn das klar ist, sind Antworten offensichtlich und ich brauche keinen Rat.  
Unsinnige Gefühle machen einen Sinn,  
wenn wir wissen, was dahintersteckt.  
Vielleicht ist das der Grund, warum Gebete helfen - manchen Menschen, manchmal  
-  
denn Gott ist stumm und Er/Sie gibt keinen Rat und nimmt einem nichts ab.  
"Sie" hören nur zu und lassen Dich selber machen.  
Also - bitte hör mal zu - lausche.  
Und wenn Du reden willst,  
warte, bis Du dran bist - und ich höre zu.

(vgl. Peter van Kan: Das Peer Counseling - Ein Arbeitsbuch -; In:  
Zukunftsweisend Peer Counseling & Persönliche Zukunftsplanung; Hrsg.: Peter  
van Kann, Stefan Doose; bifos e. V. Kassel, 3. Auflage 2004; S.26)



### 3.1 Zentrale Bestandteile des Peer Counseling

Es gibt viele unterschiedliche Definitionen von Peer Counseling. Eine sehr bekannte lautet:

*"Peer Counseling bedeutet, aktives Zuhören und die Fähigkeit der Problemlösung einzusetzen, um Menschen zu unterstützen, die mit uns gleichwertig sind."*

Indessen bezieht sich der Ausdruck "Peer Counseling" auf gewisse Techniken und gleichzeitig auf einen bestimmten Zugang zu Menschen, zu ihren Problemen und Herausforderungen. Es ist die Verbindung von diesen beiden Aspekten, die Peer Counseling auszeichnet. Jede Kurzdefinition wird deshalb außerstande sein, den Kern zu treffen.

#### Zentralen Bestandteile der Methode:

- Grundvoraussetzung des Peer Counseling ist, dass Menschen in der Regel dazu in der Lage sind, ihre **Probleme selbst zu lösen** und ihre Ziele zu erreichen.
- Die Tatsache, dass der/die Berater/in mit dem/der Ratsuchenden gleichgestellt ist, ermöglicht eine Grundlage für Kontakt, die nie durch Erklärungen erreicht werden könnte. Die **gemeinsame Lebenserfahrung** ermöglicht die Entwicklung einer entspannten Atmosphäre und einen direkten Austausch, der durch die Schweigepflicht des/der Berater/in verstärkt wird, d.h. dass von dem, was während der Sitzung gesagt und gemacht wird, nichts nach außen dringen wird.
- Gleichzeitig wird die **Gleichberechtigung** beider Personen oder aller Gruppenmitglieder, wenn es sich um eine Gruppensitzung handelt, erreicht. Obwohl Berater/in und Ratsuchende/r unterschiedliche Rollen während der Sitzung haben, teilen diese Menschen bestimmte Lebenserfahrungen, die sie zu gleichberechtigten Partner/innen machen, die zusammen in einem Prozess "Seite an Seite" arbeiten.
- Allen **Techniken**, die beim Peer Counseling eingesetzt werden, seien es Dialoge, Körperarbeit, Problemlösung u.a. ist gemeinsam, dass sie die Ratsuchenden bei dem Prozess unterstützen, sich selbst besser kennenzulernen (**Selbsterfahrung**), eigene Quellen der Kreativität zu erschließen und eigene Gefühle, Wünsche, und körperliche Bedürfnisse wahrzunehmen.
- Hinter den Erfahrungen des/der Berater/in und des/der Ratsuchenden steht der **gesammelte Erfahrungswert** von behinderten Menschen in der ganzen Welt. Manch scheinbar persönliches Problem kann in einem allgemeineren, **politischen, sozialen oder kulturellen Kontext** gesehen werden.
- **Klientenzentrierung:** Dem Ratsuchenden gehört die Bühne. Entscheidungen wie wann aufzuhören oder zu beginnen, oder wohin es gehen soll, werden von ihr/ihm getroffen. In anderen Worten: Die Verantwortung dafür, das Meiste aus dem Peer Counseling zu holen, liegt bei dem/der Ratsuchenden.

- "Peer" oder Gleichwertiger kann sein, wer gleichaltrig ist, wer denselben (kulturellen) Hintergrund hat, wer in derselben Situation ist. In diesem Zusammenhang heißt "Peer" oder Gleichwertiger jemand, der dazu steht, eine Behinderung zu haben, und der somit eine gemeinsame Lebenserfahrung hat, nämlich die, mit einer Behinderung in der selben Gesellschaft zu leben.

### 3.2 Prinzipien des Peer Counseling

Was man während einem Peer Counseling über Menschen erfährt, unterliegt der Schweigepflicht. Was in einer Gruppe mitgeteilt wird, bleibt in der Gruppe, was in einer Paarsitzung rauskommt, bleibt bei den Beteiligten. Die Wünsche, Rechte, Werte und der Glauben von Ratsuchenden werden respektiert. Es darf während der Beratung keine Bewertung stattfinden, jedoch kann Informationen geben teil einer Beratung sein, Ratgeben kann es nie. Die Ratsuchenden können jederzeit die Sitzung beenden, Fragen nicht beantworten und müssen keine Verantwortung in einer Gruppe übernehmen. Die Grundlage von Peer Counseling ist Gleichberechtigung. Sollte ein/e Ratsuchende/r Unterstützung, die über das Maß von Peer Counseling hinaus geht, benötigen, wird er/sie an eine geeignete Stelle weitervermittelt. Die Ratsuchenden erhalten zu jeder Zeit klare Informationen über das Peer Counseling und über die/den Peer Counselor/in, sowie über Absichten und Auswirkungen von Techniken vor deren Anwendung.

### 3.3 Gebrauch des Peer-Counseling

Wie schon erwähnt spielte Peer Counseling eine wesentliche Rolle bei der erfolgreichen Entwicklung der Selbstbestimmt-Leben-Bewegung in Amerika. Es hat als treibende Kraft funktioniert im sozialen und politischen Kampf für Gleichberechtigung, indem es Kraft gab, Bewusstsein veränderte und indem es Raum gab für Inspiration und Unterstützung. Gleichzeitig ist die Methode ein Instrument im Dienst des Individuums. Peer Counseling ist nicht ein Club, dem man angehört und auch nicht eine Fahne, der man folgt. Was also macht Peer Counseling so (potentiell) geeignet für Behinderte? Sieht man davon ab, welche individuellen Unterschiede und Erfahrungen es geben kann, können wir die zentralen Elemente, die im Abschnitt 2.2 (Definitionen von Peer Counseling) beschrieben werden, auf Menschen mit Behinderungen anwenden.

#### **Erkennen:**

Die Tatsache, dass "Peers" oder Gleichartige gemeinsame Lebenserfahrungen gemacht haben, ermöglicht einen Austausch in einer Atmosphäre von Vertrauen und Offenheit, ohne Angst haben zu müssen, nicht verstanden zu werden. Es macht einen Unterschied, ob man über gemeinsame Erfahrung verfügt, oder ob man nur darüber erzählen kann. Häufig liegt der Unterschied darin, ob man sich aufgehoben fühlt, so wie man ist, oder ob man sich dabei alleine fühlt.

#### **Ermächtigung:**

Der/die Ratsuchende entscheidet in der Situation, auf welche Art er/sie unterstützt werden möchte, welche Herangehensweise gewählt wird und trifft eigene Entscheidungen. Das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl der Ratsuchenden können wachsen, wenn sie relevante Auskünfte bekommen, wenn sie

inspirierende Geschichten hören und wenn sie gute Rollenmodelle treffen. Die Überzeugung "Ich kann das machen" ersetzt das Gefühl der Hilflosigkeit, Unzulänglichkeit oder Minderwertigkeit. Die maximale Unabhängigkeit wird eine reelle Möglichkeit, nicht nur ein Traum.

#### **Inspiration:**

Ein/e Peer Counselor/in dient als Vorbild durch seine/ihre Anwesenheit. Für Ratsuchende kann es eine große Inspiration sein, auf Menschen zu treffen, die ähnliche Situationen erlebt haben und die dieselben Kämpfe, seien sie klein oder groß, schon ausgefochten haben. "Erlebnisbetontes Lernen" ist eine effektive Art, um Fähigkeiten und Ideen auszutauschen, mögliche Lösungen zu suchen und über persönliche Einstellungen nachzudenken.

#### **Proportionen:**

Wenn wir in einer Situation sind, die uns unglücklich, niedergeschlagen, hoffnungslos oder wütend macht, wird unsere Sicht getrübt und wir glauben, dass es mit uns zu tun hat: "Irgendetwas stimmt mit mir nicht". Manchmal mag das auch stimmen. Es kann jedoch auch sein, dass wir uns in einer schlechten Lage befinden, dass wir benachteiligt oder ausgegrenzt werden aus Gründen, die mit uns persönlich nichts zu tun haben. Behinderte Menschen hatten und haben heute immer noch in der Regel keine Chancengleichheit mit Nichtbehinderten in unserer Gesellschaft. Die Erkenntnis "Ich bin nicht der Einzige, ich bin nicht damit alleine" hilft uns erkennen, dass es ein Unterschied ist, ob ich Hindernissen begegne, die mir eine Selbsterkenntnis bringen oder ob es darum geht, wie die Gesellschaft mit behinderten Menschen umgeht. Oben wird erklärt, warum jemand beschließt, zur Beratung zu gehen. Es zeigt auch, wann das Bedürfnis nach Hilfe am stärksten sein könnte. Natürlich entscheidet das jeder/jede für sich, aber häufig sucht jemand Peer Counseling wenn Veränderungen anstehen. Oder, in anderen Worten, wenn mehr Unabhängigkeit im Leben gewünscht wird. Es hat sich gezeigt, dass Peer Counseling maßgeblich zur verbesserten Unabhängigkeit beitragen konnte. Einzelpersonen bekamen durch Peer Counseling die Hilfe, die sie brauchten, um die nötige Initiative zu ergreifen, was sonst nicht passiert wäre, wie z.B.: Eine Stelle finden/wechseln, nötige Dienstleistungen beantragen oder unnötige kündigen, eine Beziehung eingehen oder beenden, ein selbstbestimmteres Leben führen können, Transport/Reisen organisieren, die richtige medizinische Behandlung finden oder die falsche beenden usw. Solche Veränderungen von Einstellungen und beim Grad der Unabhängigkeit nützen sowohl dem Einzelnen als auch der Gesellschaft insgesamt.

### **3.4 Die Struktur des Peer Counseling**

Peer Counseling kann und wird in ganz **unterschiedlichen Rahmen und Formen** durchgeführt. Gemeinsam für alle ist, dass sie die vorher genannten zentralen Bestandteilen von Peer Counseling beinhalten. Beim Peer Counseling gibt es keine strenge Begrenzung, wie viele Sitzungen man gehabt hat, wie viele Jahre man schon zur Beratung geht, wie viele Teilnehmer die Gruppe hat oder wie viele Berater/innen verbraucht" worden sind etc. Das hängt davon ab, was der/die Ratsuchende braucht und von dem Angebot an Peer Counselor/innen. Peer Counseling kann als **Einzel- oder Gruppensitzung** mit einer begrenzten Anzahl Sitzungen, oder unbegrenzt innerhalb eines **festgelegten Zeitrahmens** zu einem

bestimmten Thema oder nicht  
als Teil eines Trainingsprogramms, oder einfach so durchgeführt werden.

Die Geschichte lehrt uns, dass auf dieser Welt einige Dinge besser funktionieren als andere: Generell kann man sagen: Je größer das Engagement und je klarer der Zweck bei dem/der Ratsuchenden, umso effektiver werden die Beratungssitzungen. Klarheit erhöht das Engagement. Deshalb ist es fast notwendig, bei der Arbeit mit Gruppen, im Voraus eine bestimmte Anzahl Sitzungen zu vereinbaren. bei Einzelberatung kann dies ebenfalls hilfreich sein. Weil die Ratsuchenden Zeit brauchen, um die Erfahrungen in einer Beratung zu verdauen, oder Teile seiner/ihrer Pläne durchzuführen, ist es wichtig, **angemessene Zeitabstände** zwischen den Sitzungen einzuplanen.

Themenzentrierte Gruppen sollten sich einmal wöchentlich treffen, damit die Kontinuität nicht unterbrochen wird. Neu etablierte Gruppen brauchen sowohl Zeit als auch Intensität, damit die nötige Sicherheit und Dynamik entstehen kann. Am besten fängt man mit einem ganzen Wochenende an; es hat sich als günstig erwiesen, mit einem Wochenende anzufangen, um dann mit 5-10 Ganztagsitzungen im Abstand von zwei Wochen fortzusetzen. Gruppen können anfangs von einem/einer (oder zwei) Berater/innen begleitet werden, um später, wenn die Zeit dafür reif ist und wenn genug Wissen und Erfahrung mit Peer Counseling vorhanden ist, alleine weiter zu arbeiten. Einzelsitzungen können zwischen einer und drei Stunden dauern. Unabhängig von Form und Rahmen, die gewählt werden, sollte ein positives Klima angestrebt werden, in dem Herausforderung und Dynamik erlaubt sind. In dem Moment, wenn die Beratung eine Gewohnheit oder eine Last wird, verliert sie ihre Wirkung.

**Folgendes zur Zusammensetzung von Ratsuchenden und Berater/innen:** Es gibt unendlich viele unterschiedliche Behinderungsarten, leider aber gibt es nicht unendlich viele Peer Counselor/innen. Es ist klar, je mehr Gemeinsamkeiten zwischen Ratsuchenden und Berater/innen vorhanden sind, je befriedigender verläuft die Zusammenarbeit. Es wäre völliger Unsinn, eine/n gehörlose/n Berater/in für eine Gruppe blinder Ratsuchender zu engagieren.

#### **4. Die Methode des Peer Counseling**

Peer Counseling ist eine Verbindung zwischen 1. einer Idee oder einem Zugang zu Menschen und 2. verschiedenen Techniken.

Jeder Aspekt für sich ist interessant oder sinnvoll kann aber nicht Peer Counseling genannt werden. Die beim Peer Counseling besondere Annäherung an den Menschen steht auf der Grundlage der zentralen Elemente und der Prinzipien, die ihm zugrunde liegen. Verwendete Techniken sind:

##### **1. Aktives Zuhören**

Aufmerksamkeit schenken

Fragen stellen

Paraphrasieren (umschreiben)

Zusammenfassen

## **2. Problemlösung**

definieren  
kreatives denken  
wichtige Elemente finden  
entscheiden.

## **3. Körperbewusstsein**

Entspannung  
Körperhaltung  
kontrolliertes Atmen

## **4. Planung**

Zielsetzung  
Checklisten erstellen  
Zeitplanung  
Auswertung

## **5. Persönliches Wachsen**

visualisieren  
Bestätigung  
mit Gefühlen arbeiten  
Rollenspiele  
intuitives Herangehen.

### **4.1 Aktives Zuhören**

Gute Beratung besteht zur Hälfte aus gutem Zuhören. Der/die Berater/in setzt bestimmte Fähigkeiten ein, damit der/die Ratsuchende zum sprechen ermutigt und angeregt wird. Peer Counselor/innen müssen, um ihre Rolle verantwortlich ausfüllen zu können, wissen, dass ein paar Dinge in der Beratung nie vorkommen dürfen:

- **Keine Beurteilung oder Bewertung**
- **Keine Ratschläge („Rat SCHLAGEN“)**
- **Keine Interpretationen oder Unterstellungen**
- **Als Peer CounselorIn nie die Verantwortlichkeit für die Probleme des/der Ratsuchenden übernehmen**

#### **4.1.1 Aufmerksamkeit schenken**

Es ist von größter Bedeutung, genau zuzuhören, was der/die Sprecher/in sagt. Genauso wichtig ist, dass Peer Counselor/innen den Ratsuchenden deutlich zeigen, dass sie ihnen Aufmerksamkeit schenken. Durch Körpersprache wird Aufmerksamkeit signalisiert. Die nonverbale Kommunikation umfasst Blickkontakt, Körperhaltung und Gesichtsausdruck. Der/die Zuhörer/in sollte eine angenehme, entspannte Körperhaltung einnehmen, es sollte auf den richtigen Abstand geachtet werden, das heißt, nicht zu nahe (zu aufdringlich) und nicht zu weit weg. Gesichtsausdruck: Der/die Zuhörer/in sollte einen natürlichen Gesichtsausdruck haben.

So spiegelt der Gesichtsausdruck automatisch Stimmungen und Gefühle des/der Sprechers/in.

Blickkontakt: Ein guter Blickkontakt vermittelt "Ich bin bei Ihnen". Man sieht die Person an, ohne sie anzustarren. Eine andere Art Aufmerksamkeit zu zeigen, ist den/die Sprecher/in mit Worten wie "ja", "aha", "und dann"... etc, zu ermutigen. Der/die Sprecher/in sollte nicht unterbrochen werden, weil er/sie die Richtung des Gesprächs angibt.

#### **4.1.2 Fragen stellen**

Der/die Berater/in stellt Fragen, um mehr über eine bestimmte Situation zu erfahren und um den/die Sprecher/in zu ermutigen. Fragen wie "Wann ist Ihnen das zum ersten Mal aufgefallen?", oder "Wie alt ist Ihr Sohn?", stellt man, um Informationen zu bekommen. Solche Fragen können einfach mit "ja" oder "nein", oder mit kurzen Sätzen beantwortet werden. Offene Fragen dienen der Erkundung, als Ansporn, um mehr zu einem bestimmten Thema zu sagen, um klarzustellen, was gesagt wurde oder um auf Gefühle aufmerksam zu machen. Beispiel: "Wie geht es Ihnen mit ihrer Arbeit?" oder "Was würden Sie gerne verändern?" oder "Worüber möchten Sie heute sprechen?" Fragen sollten sparsam verwendet werden und nie, um die Neugier des/der Peer Counselors/in zu befriedigen.

#### **4.1.3 Paraphrasieren/Umschreiben**

Paraphrasieren heißt, in einem kurzen Statement wird die Kernaussage reflektierend wiedergegeben. Die Paraphrase wird genau formuliert und hat denselben Inhalt, aber sie wird vorsichtig geäußert, damit es dem/der Ratsuchenden nicht unangenehm ist, den/die Berater/in zu berichtigen. Der Anfang kann lauten: "Was ich höre, ist...." oder "Lass mich sehen, ob ich das verstanden habe, Sie sagten...." Paraphrasen enden mit einer Frage wie "Stimmt das?" oder "Habe ich das richtig verstanden?" Berater/innen paraphrasieren aus drei Gründen:

1. Es ist eine Möglichkeit, zu zeigen, dass man zuhört hat und versteht, was der/die Andere sagt.
2. Man kann dadurch sicherstellen, dass man richtig gehört und verstanden hat.
3. Es gibt dem/der Sprecher/in die Möglichkeit, eigene Aussagen zu überprüfen; Genaues Wiedergeben bietet auch die Möglichkeit, eigene Gefühle und Gedanken wahrzunehmen. Das kann zu neuem Wissen und neuen Perspektiven führen.

#### **4.1.4 Zusammenfassung**

Eine Zusammenfassung ist eine Kombination von mehreren Paraphrasen. Sie bezieht sich sowohl auf das, was gesagt wurde als auch auf Gefühle, die zum Ausdruck kamen, sie verknüpft Inhalte mit Gefühlen. Sie fängt den Kern auf und stellt eine Perspektive her, sie erkennt wichtige Tendenzen und Themen, die der/die Sprecher/in ausdrückt. Durch Zusammenfassungen können Konflikte und gefasste Entscheidungen sichtbar werden.

Wie bei Paraphrasen kann es auch hier vorkommen, dass eine Zusammenfassung den Inhalt verzerrt oder als Interpretation wiedergegeben wird. Es ist deshalb wichtig, dass der/die Gesprächspartner/in bestätigt, dass nichts hinzugefügt und nichts verlorengegangen ist. Eine Zusammenfassung ist vorsichtig und kurz und endet mit der Frage "Stimmt das so?" Oft wird gegen Ende der Sitzung zusammengefasst. Das kann dem/der Ratsuchenden ein klares Bild von der ganzen Sitzung vermitteln. Es kann auch Ratsuchenden bei der Entscheidung helfen, ob es ein weiteres Treffen mit dem /der Peer Counselor/in geben soll.

## **4.2 Problemlösungen**

Peer Counseling kann eingesetzt werden, um behinderten Menschen bei der Lösung ihrer Probleme zu helfen. Der/die Berater/in kann Fragen stellen und Techniken anbieten, damit der/die Ratsuchende herausfinden kann, welche Schritte er/sie wann gehen will, um an das Ziel zu gelangen. Wenn Ratsuchende beschließen, nichts zu machen, ist das ihre Wahl. Dieser Prozess hat folgende Stufen:

### **4.2.1 Problemdefinition**

Der/die Berater/in hilft dem/der Ratsuchenden damit, das Problem zu definieren. Mit welchem Problem möchte er/sie sich als erstes beschäftigen? Was sind die wichtigen Besonderheiten dieses Problems? Wann tritt es auf und mit wem? Diese Fragen helfen dem/der Ratsuchenden, das Problem von allen Seiten anzuschauen und genau herauszufinden, wie das Problem sein Leben beeinflusst.

### **4.2.2 Kreatives Denken**

Der menschliche Geist ist ein Instrument, das zu unglaublichen Leistungen fähig ist. Vermutlich ist die bisher größte Leistung die Erfindung und Entwicklung des Computers; das Gerät, das dem menschlichen Verstand so viel seiner Arbeit abnimmt und somit erleichtert. Leider hat der Geist auch seine Schwächen. Dazu gehört die Tendenz, dieselbe Information in derselben Art immer wieder zu verwenden und neues Wissen genauso wie altes zu definieren. In anderen Worten; der Geist mag Gewohnheiten. Oft sehen wir nicht die Lösung dessen, was wir für ein Problem halten, weil die Überlegungen sich im selben alten Kreis drehen und wir dieselben alten Lösungen finden. Die Gedanken drehen sich im Kreis und wir stecken fest. Was man dann braucht ist die Möglichkeit, eine Situation aus anderen Blickwinkeln anzuschauen und die Information neu zu kombinieren.

Die Technik des kreativen Denkens hilft uns damit. Es gibt viele davon. Gemeinsam daran ist, dass sie den Geist dazu einladen, locken und zwingen, die alten Muster zu verlassen oder zu löschen. Zusätzlich zum kreativen Denken haben Peer Counselor/ innen die Möglichkeit, Ratsuchenden bei der Lösung ihrer Probleme zu helfen. Es kann gefragt werden, welche Lösungsmöglichkeiten er/sie schon gesehen oder ausprobiert hat. Manchmal werden mehrere Lösungsmöglichkeiten durch neue Informationen sichtbar, die der/die Berater/in anbietet. Beispiele für die Technik des kreativen Denkens sind:

### **Brainstorming**

Man äußert jede Idee, die einem in den Sinn kommt und die, wenn auch entfernt, mit dem Thema verbunden ist. Was diese Technik so effektiv macht, ist dass es schnell geht und dass keiner erwartet, dass die geäußerten Ideen Sinn machen müssen. Die Angst vor Kritik hindert uns oft daran, das Bekannte zu verlassen.

### **Assoziation**

Eine Denkweise, die im Kontrast zur Logik steht. Man beginnt mit einem Wort, Bild oder einer Idee und äußert spontan, mündlich oder schriftlich, das, was einem zu diesem Begriff einfällt.

Diese Methode verschafft uns Einblick, in welchem seelischen und emotionalen Kontext der ursprüngliche Ausdruck steht. Es gibt unzählige Möglichkeiten, diese Methode bei der Problemlösung einzusetzen. Eine andere assoziative Methode um Unbewusstes an die Oberfläche zu bringen, ist das Visualisieren. Das Träumen gehört auch dazu; viele neue Ideen wurden im Traum oder bei traumähnlichen Erlebnissen geboren.

### **Antreiben**

Das unmögliche kann manchmal nicht nur möglich sein, sondern sowohl durchführbar als auch attraktiv, wenn der Geist aus seinen Routinen gedrängt wird. Das kann entweder durch Druck passieren oder dadurch, dass mal die Logik beiseite geschoben wird.

Ein Beispiel:

"Suchen Sie eine Möglichkeit zum Geld verdienen. Dann suchen Sie noch eine. Sagen Sie mir drei Dinge, die sie beide gemeinsam haben. Jetzt sagen Sie mir eine Möglichkeit, die keine der drei Gemeinsamkeiten in sich hat."

## **4.2.3 Wichtige Elemente erkennen**

Neue Herangehensweisen oder vorhandene Alternativen können für Ratsuchende inakzeptabel oder beängstigend sein, wegen persönlicher Wertvorstellungen, die sie nicht verletzen oder in Frage stellen wollen. Der/die Peer Counselor/in akzeptiert diese, auch wenn er/sie diese Wertvorstellungen nicht teilt und erkennt ihren starken Einfluss auf das Leben und die Entscheidungen der Ratsuchenden. Es kann hilfreich sein, zwischen verschiedenen Bestandteilen wie praktischen Fragen, emotionalen Schwierigkeiten, usw. die zu einem komplexen Problem gehören, zu unterscheiden. In kleinere Teile zerlegt, wird eine komplexe Situation einfacher zu überblicken und zu handhaben.

## **4.2.4 Auswertung**

Hier können Peer Counselor/innen helfen, indem sie offene Fragen stellen, um die Folgen von bestimmten Handlungen herauszufinden. Solche offenen Fragen vermitteln den Ratsuchenden eine wichtige Botschaft; dass sie selbst in der Lage sind, ihre Probleme zu lösen, wenn alle Alternativen gut durchdacht und Handlungen gut geplant werden. Dies ist ein wichtiger Teil des selbst-ermächtigenden Aspekts von Peer Counseling.



#### **4.2.5 Entscheidung**

Nachdem alle vorhandenen Alternativen besprochen sind, kann der/die Ratsuchende sich für die geeignetste Lösung entscheiden. In diesem Fall ist es einfach zu entscheiden, welche ausgeführt werden soll. Es kann aber für den/die Ratsuchenden auch viel schwieriger sein, eine Wahl zu treffen. Der/die Peer Counselor/in kann den/die Ratsuchenden unterstützen, indem er/sie die vorhandene Information über die verschiedenen Möglichkeiten zusammenfasst, die Gefühle des/der Ratsuchenden reflektiert und indem er/sie sehr genau beobachtet, wo im Entscheidungsprozeß der/die Ratsuchende sich befindet.

Es ist hilfreich, die Gefühle anzusprechen und die Informationen zu paraphrasieren, die der/die Ratsuchende mitgeteilt hat. Hilfreich kann auch sein, Pausen einzulegen, wenn Ratsuchende ein neues Thema einführen wollen und Fragen, ob sie mit diesem Thema weitermachen möchten, bevor eine Entscheidung getroffen ist. Das bewirkt, dass die Entscheidung im Brennpunkt der Diskussion bleibt. Hat der/die Ratsuchende einen Plan gemacht, möchte er/sie vielleicht die Einzelheiten der Durchführung mit dem/der Berater/in besprechen. Gefühle wie Angst, Begeisterung, Widerstreben oder Erwartung können auftreten, der/die Peer Counselor/in kann hier unterstützen. Manchmal können praktische Informationen, die die Durchführung des Plans erleichtern, gegeben werden.

#### **4.3. Körperbewusstsein**

Die Bedeutung von Körperbewusstsein liegt darin, dass die psychischen, physischen, emotionalen und spirituellen Aspekte eines Menschen zusammengehören. Vor nicht allzu langer Zeit hätten Wissenschaftler und Ärzte bestritten, dass unsere Denkweise sich auf unseren Körper auswirkt (und umgekehrt); dass der Körper unsere Gefühle beeinflusst usw. Inzwischen ist dies aber ausreichend bewiesen. Es ist zu vermuten, dass jemand, der sich in dem eigenen Körper nicht zu Hause fühlt, sich auch nirgendwo anders auf der Welt heimisch fühlen wird. Integration kann nicht außerhalb anfangen. Eine ganzheitliche Sicht auf die Gesellschaft beginnt mit einer ganzheitlichen Sicht auf das eigene Leben. Wie kann ein Mensch, der sich selbst nicht respektiert, erwarten, von anderen respektiert zu werden? Selbstrespekt heißt, dass man den eigenen Körper respektiert, egal wie groß er ist, wie er aussieht und wozu er fähig ist. Es gibt beim Peer Counseling keine besonderen Techniken für Körperbewusstsein. Körperbewusstsein konzentriert sich ausschließlich auf die Erfahrung, Bedürfnisse zu spüren, auf Körper und Atmung zu achten und Kontakt zum eigenen Körper zu erlauben. Es kann auch Spaß machen. Welche Techniken verwendet werden, hängt von den Bedürfnissen der Ratsuchenden und den Fähigkeiten und dem Grad von Körperbewusstsein der Peer Counselor/innen ab.

##### **4.3.1. Entspannung**

Ein entspannter Körper hilft uns dabei, in uns zu ruhen, unsere wirklichen Bedürfnisse und wahren Gefühle zu erkennen. Konzentriert man die Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Teile des Körpers, einen nach dem Anderen, merkt man jede Verspannung. Benutzen wir das Ausatmen dazu, die Verspannungen

rauszulassen, wird der Körper allmählich entspannter und fühlt sich wohl. Das führt automatisch zum tieferen und/oder langsameren Atmen und dadurch zum Wohlfühlen.

Ein anderer Weg zur Entspannung: Anspannung/Einatmen, Spannung halten/Atem anhalten, Entspannung/Ausatmen. Visualisieren kann nützlich sein, um anderen beim Entspannen zu helfen. Entspannung ist nicht Müdigkeit oder Trägheit, sondern wache, bewusst genossene Passivität. Es kann bei der Beratung ein guter Anfang sein, eine effektive Kurzpause zwischendurch und/oder als Ankunft zurück nach emotionalen Ausbrüchen einzulegen.

#### **4.3.2. Körperhaltung**

Die Bedeutung von Körperhaltung ist eine Zweifache; eine korrekte Körperhaltung unterstützt richtiges Atmen, welches wiederum für die optimale Energiezufuhr nötig ist. Gleichzeitig hat unsere Körperhaltung einen wichtigen psychologischen Effekt. Dafür gibt es in der Sprache viele Hinweise:

"Aufrecht sein, auf jemand heruntergucken, es geht aufwärts" usw. Niemals sollten Ratsuchende kritisiert werden, weil sie eine wenig optimale Körperhaltung haben. Das Wort "optimal" bezieht sich hier nicht auf eine Leistung, die beurteilt werden muss, sondern lediglich auf den Zusammenhang zwischen Körperhaltung und Energiezufuhr. Die Tatsache, dass unsere körperlichen Gewohnheiten und Verhalten unsere Absichten entweder unterstützen oder hemmen können, wird von dem/der Peer Counselor/in ausgestrahlt und so zwischen den Zeilen vermittelt. Spiegelt man Körpersprache oder untersucht gegenseitig, welche Bedeutung die Körperhaltung hat, gibt es die Möglichkeit, den körperlichen Ausdruck von Hoffnung und Ängsten, Absichten und Vorurteilen beim Peer Counseling einzubeziehen. Geht man verantwortlich mit den körperlichen Bedürfnissen um, einschließlich des Zustands des Rollstuhls, kann dies ein wichtiger Schritt in Richtung mehr Selbstbestimmung sein.

#### **4.3.3. Kontrolliertes Atmen**

Eine andere Basistechnik ist das Beobachten von Atmung und diese nach und nach in den Unterleib sinken zu lassen. Atmungskontrolle kann eine wichtige Hilfe im Umgang mit Gefühlen, unerwünschter Aufregung oder Ängsten sein. Man kann, je nach Bedürfnis, Atmungskontrolle minimal einsetzen, oder, wenn es sinnvoll erscheint, das volle Yogaatmen oder das meditative Atmen praktizieren. Bemerkung: Das Einsetzen dieser Techniken erfolgt entweder als natürliche Folge der Ereignisse in den Beratungsstunden, oder es gehört zur "Informationsvermittlung". Peer Counseling ist nicht Yoga, T'ai chi oder irgendeine ähnliche Schule. Es werden lediglich Teile daraus verwendet, wenn es angezeigt erscheint.

## 4.4. Planung

Häufig ist der Planungsprozess mit der Problemlösung eng verbunden. Aus Gründen der Klarheit werden die Phasen der Planung hier als isolierter Prozess dargestellt. Zusammen ergeben sie einen "Individuellen Plan des selbstbestimmten Lebens".

### 4.4.1. Zielfindung

Vom Wunsch zum Ziel liegt ein weiter Weg. Scheinbar haben wir unermesslich viele Wünsche, verfolgen aber in der Realität nur wenige Ziele. Hauptrollen dabei spielen Wahl, Priorität und Engagement auf dem Weg vom Wunsch zum Ziel.

**Hier ein paar hilfreiche Kerntechniken:**

„Wunder-Frage“ (Steve de Shazer & Insoo Kim Berg): „Stellen Sie sich vor, Sie gehen an einem ganz normalen Abend ins Bett und während Sie schlafen geschieht ein Wunder. Und dieses Wunder besteht darin, dass die Probleme, wegen denen Sie hier sind, am nächsten Morgen verschwunden sind. Einfach so. Da Sie aber geschlafen haben, haben Sie gar nicht gemerkt, dass das Wunder passiert ist. Wenn Sie am Morgen nun erwachen, woran merken Sie dann, dass das Wunder passiert ist? Was wäre dann anders als bisher?“

→ Gute Methode zur Zielformulierung, da Einwände („Ja, aber...“) keine Rolle spielen.

- Bewusstwerden der Wünsche durch Phantasie und Visualisation
- Sortieren der Wünsche, indem der/die Ratsuchende sich Fragen stellt wie:
  - Möchte ich das wirklich?
  - Was wäre wenn?
  - Versuche ich jemandem zu gefallen oder zu beruhigen?
  - Passt das zu meiner Identität und meinen Wertvorstellungen?
  - Kann ich meine Begabung einsetzen?
- Konkrete Beschreibung der restlichen Wünsche
- Priorität festlegen (wie dringend, realistisch, lohnend, wichtig etc.)
- Punktzahlen vergeben; den Wunsch/die Wünsche mit der höchsten auswählen und sie umsetzen durch Engagement und Festlegung eines Zeitplans, wann das Ziel erreicht sein soll.

### 4.4.2. Checklisten erstellen

Ist ein Ziel gefunden, braucht man eine Liste der Dinge, die gemacht werden müssen, um das ausgewählte Ziel zu erreichen. Alles, was nützlich und hilfreich sein könnte, um das Projekt zu realisieren, kommt auf die Liste.

Als nächstes werden alle diese Bestandteile kategorisiert. Jede der in der Regel 3 bis 6 Kategorien bekommt einen Namen, wie z.B. "Benötigte Unterstützung", "Material", "Training", "Örtlichkeit" etc. Für alles wird berechnet, wie viel Zeit, Geld und Material benötigt werden.

### **4.4.3. Zeitplanung**

Ein bekannter Satz aus dem Peer Counseling sagt: "Ein Ziel ist ein Traum mit einer Zeitvorgabe". Das klingt einfach, ist aber (zumindest theoretisch) tatsächlich so, dass alles gebraucht wird, um ein Ziel zu erreichen, zu ordnen was getan werden muss und es anschließend eben zu erledigen. Abgesehen von dem Ordnen ist in der Routenplanung die Zeiteinteilung wichtig, wie eine Woche, einen Monat, drei Monate, ein Jahr. Auf diese Weise hat man nicht einen Berg von Dingen, die erledigt werden müssen, sondern eine Aufgabe in dieser Woche, eine in diesem Monat oder im nächsten Jahr etc. Der Weg zum Erfolg wird Schritt für Schritt gegangen.

### **4.4.4. Auswertung**

Die Auswertung erfolgt parallel. Anstatt dass man sich am Ende eines Projekts fragt, was schief ging, werden in regelmäßigen Abständen Reflektions- und Auswertungsblöcke eingebaut. Damit fängt man gleich nachdem der Zeitplan gemacht ist an. Sinnvolle Fragen sind: "Was passierte mit...? Wie haben Sie sich da gefühlt? Wie, glauben Sie, hätte es besser funktionieren können?". In der Regel ist die Folge einer Auswertung, dass Checkliste und Zeitplan geändert werden müssen. Solche "Fahrplanänderungen" sind keine Fehler, sondern Teile des Projekts!

## **4.5. Persönliches Wachsen**

Wieso persönliches Wachsen? Peer Counseling führt zu persönlichem Wachsen, es sei denn, es wird nicht ordentlich gearbeitet. Die hier beschriebenen Techniken brauchen eine Überschrift, und da es sehr direkt um das innere Leben einer Person geht, scheint persönliches Wachsen eine angemessene Überschrift zu sein.

### **4.5.1. Arbeit mit Emotionen**

Es ist ein Kernstück des Peer Counseling, dass den Ratsuchenden erlaubt wird, die eigenen Gefühle zu erforschen. Oft ist es unmöglich, ein Problem zu lösen, bevor die damit verbundenen Gefühle ausgesprochen sind. Die Akzeptanz von solchen Gefühlen ist eingebettet in den Ansätzen, die dem Peer Counseling zugrunde liegen.

Für viele Menschen ist es schwierig, die eigenen Gefühle zu erkennen und offen über sie zu sprechen. Angst, Scham, Stolz etc. führen oft dazu, dass die Gefühle unterdrückt oder indirekt, bzw. verzerrt, geäußert werden. Manchmal stimmen die verbale und die nonverbale Botschaft nicht überein. Dann ist es wichtig, dass der/die Peer Counselor/in auf den Gesichtsausdruck, die Körperhaltung oder die Stimmlage des/der Ratsuchenden achtet. Durch spiegeln und durch die Einladung, miteinander zu teilen und Fragen zu stellen, können wir einander bei der Erforschung eigener Gefühle unterstützen. Grundlegende Schritte sind:

## **Ratsuchenden zu helfen, eigene Gefühle zu erkennen**

- a) Offene Fragen stellen z.B.: "Wie fühlen Sie sich dabei?"
- b) Paraphrasieren ausgesprochener Gefühle: "Das scheint Sie traurig gemacht zu haben" oder "Es hört sich so an, als ob sie keine große Lust haben, das noch mal zu probieren".
- c) Gefühle, die Ratsuchende äußern, reflektieren, traurig aussehen, wenn Ratsuchende etwas Trauriges erzählen. (Meistens macht man das automatisch).
- d) Die Körpersprache des/der Ratsuchenden kommentieren, wie: "Ich merke, dass Sie heute verspannt aussehen. Wie fühlen Sie sich?"

## **Ratsuchenden helfen, eigene Gefühle zu erforschen und über sie Klarheit zu bekommen.**

Offene Fragen darüber stellen, wann die Gefühle hochkommen und inwiefern sie die Gedanken und das Handeln des/der Ratsuchenden beeinflussen. Findet er/sie, dass sie problematisch sind, oder sind sie eine Quelle von Kraft und Stärke? Wie möchte er/sie sich verhalten, wenn diese Gefühle wieder hochkommen? Haben sie einen Einfluss auf die Beziehung zu anderen Menschen oder auf die unmittelbaren Ziele des/der Ratsuchenden?

## **Emotionale Unterstützung anbieten**

Peer Counselor/innen sind dazu bereit, für eine Person, die ihre Gefühle herauslässt da zu sein, sei es still, in Tränen, Freude oder Wut. Es ist wichtig, Ratsuchende wissen und fühlen zu lassen, dass Gefühle akzeptiert werden, so wie sie sind. Oft möchten wir nur gehört und nicht beurteilt werden. Durch Gesichtsausdruck und Körpersprache zeigen Peer Counselor/innen, dass sie folgen und sich einfühlen können.

Zwei Situationen brauchen besondere Aufmerksamkeit: Wenn Ratsuchende etwas beschreiben, das Ähnlichkeit mit Erlebnissen des/der Peer Counselors/in hat, kann es sinnvoll sein, ein kurzes Statement dazu zu machen. Es ist jedoch wichtig, dass dabei die Aufmerksamkeit bei den Ratsuchenden bleibt. Oft reicht es einfach zu sagen: "Das kenne ich auch", um zu zeigen, dass der/die Ratsuchende nicht alleine ist. Sollte es vorkommen, dass Ratsuchende sehr unerwartete Gefühle äußert oder ein ungewöhnliches Verhalten zeigt, was dem/der Peer Counselor/in unangenehm ist, ist es klug, die Sitzung so lange zu unterbrechen, bis dies aufhört. Wenn es nötig ist, sollte der/die Ratsuchende an jemand anderen verwiesen werden.

## **4.5.2. Visualisierung**

Visualisierung als „geistige Projektion“ von verschiedenen Buddhas oder Mandalas ist insbesondere im Buddhismus eine wichtige Meditationsübung. Es ist also eine Übung, in der bestimmte Vorstellungsbilder konzentriert und imaginativ hervorgerufen werden. Die Konzentrationsfähigkeit des Übenden wird gefördert und die Identifikation des Geistes mit der Vorstellung eines eigenständig existierenden unabhängigen Ichs und eines eigenen unabhängig von anderen Phänomenen existierenden Körpers soll gelockert werden. Um die Prozesse der Visualisierung zu verstehen, ist es nötig, die Stadien des Bewusstseins und die Geschwindigkeit von Gehirnschwellen (Messbar mit EEG) zu verstehen. Das folgende Schema zeigt diese Verbindung:

<i>Wellen</i>	<i>Frequenz (Hz)</i>	<i>Bewusstseinsstadium</i>
Delta	0-3.5	Traumloser Schlaf
Theta	4-7	Einschlafen/Hypnose/Meditation
Alpha	8-13	Leichte Entspannung/nach innengerichtete Aufmerksamkeit, geschlossene Augen
Beta	14-30	Hellwach, normale bis erhöhte nach außen gerichtete Aufmerksamkeit und Konzentration
Gamma	> 30	starke Konzentration/Lernprozesse

Die Ebene, die uns hier besonders interessiert, ist Alpha. Wir erreichen diese Ebene mindestens zweimal am Tag; in dem Übergang vom Wachen zum Schlafen und vom Schlaf zum Wachsein. Auch während tiefer Entspannung und Meditation sinkt die Geschwindigkeit des Gehirns auf diese Ebene. Was diese so interessant und nützlich macht, ist die Tatsache, dass es für den "Alphageist" weder Negation noch Dualität und deshalb keine Wahl, kein Urteil und kein Hadern gibt. Alles ist, kommt und geht spontan. Der "Alphageist" denkt in Bildern oder Eindrücken. Die zwei Gehirnhälften arbeiten auf der Alphaebene harmonisch zusammen, und halten das Gleichgewicht zwischen weiblicher und männlicher Wahrnehmung von der Welt und von uns selbst. Wegen der nichtkritischen Eigenschaft der Alphaebene, sind wir in diesem Zustand höchst empfänglich für Vorschläge. Die Tür zur unterbewussten Ebene ist offen. Bei der Visualisation können wir diese Tatsache nutzen, damit Informationen von der unterbewussten zur bewussten Ebene gelangen können. Vorgänge wie Selektion oder Beurteilung, die zur Betaebene gehören, sind nicht im Weg. Das hilft uns nicht nur dabei, mit unterdrückten Teilen von uns in Kontakt zu treten, sondern lässt uns auch unsere spirituellen Eigenschaften und unsere angeborene Freiheit erfahren. Visualisation lässt uns auch die kreativen Kräfte des Geistes erkennen, und in welchem Ausmaß wir unser Leben nach eigenen Auffassungen und Überzeugungen führen.

Die Herausforderung des/der Peer Counselors/in liegt darin, den Ratsuchenden genügend Anregungen zu geben, so dass der Fluss des Prozesses nicht unterbrochen wird und gleichzeitig genügend Raum für auftauchende Bilder und Eindrücke bleibt,

damit sie "Teil der Vorstellung" werden. Je detaillierter die Bilder der Ratsuchenden sind, umso lebhafter und effektiver ist eine Visualisation. Diese Details kommen von dem Unterbewusstsein der Ratsuchenden und nicht, weil der/die Peer Counselor/in es so möchte. Es liegt in der Natur des "Alphageistes", dass keine verbale Verneinung in einer geführten Visualisation benutzt wird.

Der einfache Gebrauch von Visualisieren erlaubt uns zu phantasieren und zu Tagträumen. Ein Beispiel für eine längere, (15-20 Minuten) begleitete Visualisation (nicht für Anfänger): "Entspannen Sie. ... Stellen Sie sich vor, dass Sie alleine auf dem Land sind. ... Sie sehen einen alten Turm auf der Wiese. ... welche Form und welche Farbe hat er? ... Sie gehen hin, ... es gibt einen Eingang. ... Sie gehen hinein. ... Sie sehen Stufen, die nach unten führen, zu einem Keller. ... Sie gehen dort hinein, ... wie sieht der Raum aus? ... welche Möbel sind dort? ... sind dort Menschen? ... wenn ja, sind sie Ihnen bekannt? ... schauen Sie sich um und bleiben Sie eine Weile, ... gehen Sie wieder hoch ... auch im Erdgeschoß gibt es eine Tür ... gehen Sie hinein. ... Was sehen Sie? ... etc. ... verlassen Sie den Raum, ... die Treppe hinauf ... was sehen Sie? ... etc ... verlassen Sie den Turm ... und die Wiese ... kommen Sie langsam in diesen Raum zurück ... entspannen und strecken Sie sich".

Diese Visualisierung, die normalerweise mit einer Gruppe gemacht wird, und bei der im Anschluss mit einander die Erfahrung geteilt wird, kann uns Einsicht in unsere Hoffnungen und Ängste von früher, von heute oder für die Zukunft ermöglichen.

#### **4.5.3. Affirmation**

Die Affirmation („befestigen, bekräftigen, versichern, beteuern“) ist eine der Visualisierung verwandte, wenn auch völlig unterschiedliche Technik. Affirmationen werden verstanden als eine bewusst ausgedrückte Haltung, die aus dem Individuum selbst stammt und quasi als Rückkoppelung positiv wieder rückwirkt (Positives Denken).

Wir treffen alle Wahlen und gestalten und würzen damit unser Leben. Diese Wahlen basieren zum Teil auf der Vernunft, auf Intuition und auf unterbewussten Überzeugungen von uns selbst und der Umwelt. Wenn wir Affirmation verwenden, senden wir Botschaften hinunter zur unterbewussten Ebene. Tief verwurzelte, negative Überzeugungen von uns können auf diese Weise gegen positive Überzeugungen ausgetauscht werden, die für uns arbeiten und nicht gegen uns.

Beispiel: Wenn wir eine Stimme ganz hinten im Kopf haben, die sagt: "Das kann ich nicht", werden wir in Situationen, die uns herausfordern, immer diese selbst erfüllende Prophezeiung antreffen, bis wir uns entschließen, etwas dagegen zu tun. Wenn ich wieder und wieder im Alphazustand bestätige: "Ich kann das", werde ich schrittweise immer sicherer und erfolgreicher in meinem Auftreten. Je öfter wir uns Bestätigung "geben", und je entspannter wir dabei sind, desto stärker wird die Wirkung.

Affirmation mit anderen zusammen kann sowohl bereichernd als auch lustig sein.

### **Ein paar Tipps zum Formulieren von Bestätigung:**

- Formulieren Sie Ihre eigene Bestätigung
- Verwenden Sie die Gegenwartsform/Präsens
- Vermeiden Sie Verneinungen
- Fangen Sie mit "Ich" an
- Seien Sie kurz und präzise

#### **4.5.4. Rollenspiel**

Manchmal ist es hilfreich, eine Situation zu spielen, in der man sich unsicher fühlt. Auf diese Weise kann man sich Einstellungen und Gefühle, die mit der Situation zusammenhängen, verdeutlichen.

Ein Rollenspiel ist weder Drama noch Theater, es ist das kurze, improvisierte Spielen einer bestimmten Situation, dem immer eine Auswertung folgt.

Beispiel: Ein/e Ratsuchende/r ist nervös vor einem Jobinterview. Die Situation wird gespielt, zuerst spielt der/die Ratsuchende den Leiter der Firma, anschließend die eigene Rolle.

Es werden wenig Hilfen gegeben, und das Spiel dauert 10-15 Minuten. Die Auswertung fängt damit an, dass der/die Ratsuchende erzählt, wie er/sie sich dabei gefühlt hat usw. Dann werden die Beobachtungen der anderen Gruppenmitglieder und des/der Peer Counselors/in mitgeteilt. Einige Menschen fühlen sich schüchtern und ängstlich und möchten am liebsten nicht an Rollenspielen teilnehmen. Es sollte niemals Druck auf jemanden ausgeübt werden, damit er/sie teilnimmt. Oft kommt später der Wunsch, es doch zu probieren und nicht selten macht das dann auch Spaß!

#### **4.5.5. Die intuitive Herangehensweise**

Zusätzlich zur begleiteten Visualisation gibt es auch andere Techniken, die uns ermöglichen, mit tieferen Ebenen des Bewusstseins und mit unseren kreativen Quellen in Kontakt zu kommen. Ob, wann und wie diese eingesetzt werden, hängt von den Fähigkeiten des/der Peer Counselors/in und von den jeweiligen Bedürfnissen des/der Ratsuchenden ab. Beispiele sind:

- Tarotkarten legen
- Modellieren mit Ton
- Intuitives Malen oder Zeichnen.



## 5. Psychotherapie und Peer Counseling

Peer Counseling grenzt sich als Beratungsform von Psychotherapie ab. Zum einen findet keine psychiatrische Anamnese und Diagnose statt, die als Ausgangspunkt für eine Intervention stünde. Zum anderen wird beim Peer Counseling nicht mit tiefenpsychologischen Methoden gearbeitet.

Die Entstehungsgeschichte des Peer Counseling im Rahmen der Independent Living-Bewegung zeigt, dass die der Beratung zugrundeliegenden Annahmen Ähnlichkeiten zu den Ansätzen humanistischer Therapieformen (Rogers, 1959) aufweisen. Die zugrundeliegenden Annahmen der ermächtigenden Beratung ("Empowerment"), geht davon aus, dass jeder Mensch das Potential für die Lösung seiner Probleme weitgehend selbst besitzt. Diese Ressourcen werden durch behindernde Umwelteinflüsse und einschränkende Erziehung nicht im ausreichenden Maß gefördert. Durch geeignete Interventionsmethoden in der Beratung können diese Fähigkeiten jedoch gestärkt werden, so dass eine selbstbestimmte und zufriedenstellende Lebensführung möglich ist (Bruckner & Bruckner, 1994). Dieses Prinzip ist dem Paradigma humanistischer Therapieformen mit deren grundsätzlich positiven Menschenbild weitgehend verwandt (Rösch, 1995).

So wird in der Beratung im Sinne des Peer Counseling im Wesentlichen mit den Techniken der personenzentrierten Gesprächspsychotherapie (Rogers, 1951; Tausch & Tausch, 1990) gearbeitet.

Gesprächsführungstechniken wie aktives Zuhören, Paraphrasieren, Spiegeln von Gefühlsinhalten einer Aussage, Achten auf nonverbale Kommunikation (Independent Living Resource Center San Francisco, 1994) sollen dazu dienen, eine angenehme, empathische Atmosphäre zu schaffen, die Voraussetzung für eine ermächtigende Beratung ist. Da im Peer Counseling Selbstverleugnung, Selbstverachtung und das Verdrängen von Gefühlen in einer grundsätzlich behindertenfeindlichen Umwelt aufgehoben werden sollen (Zentrum für selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen, Mainz, 1994) und der Schwerpunkt auf das Erkennen der eigenen Wünsche und Bedürfnisse gelegt wird, liegt die non-direktive, sozusagen klientengeleitete Vorgehensweise der personenzentrierten Gesprächspsychotherapie als Methode der Wahl nahe. Dies wird durch Informationsvermittlung, also dem Aufzeigen von Möglichkeiten, mit dem spezifischen Fachwissen aus der Sichtweise der Betroffenen ergänzt, wie von Ratzka (1988) beschrieben. (Matthias Rösch)

## 6. Ausbildung zum / zur Peer CounselorIn

### 6.1. Anforderungen an Peer CounselorInnen

- Es ist klar, dass nicht jede behinderte Person als Peer Counselor/in geeignet ist.
- Zunächst muss der/die Bewerber/in eine Behinderung haben. Die Frage kann gestellt werden, wo da die Grenze gezogen wird. Reicht der Verlust einer Brust oder ein leichtes Humpeln, um in die Reihen der Behinderten aufgenommen zu werden? Diese Frage hat eher theoretischen als praktischen Wert. Selbstverständlich versetzt der Verlust einer Zehe den/die Berater/in nicht in die Lage, die sozialen, emotionalen und praktischen Probleme zu verstehen, die Behinderte in dieser Gesellschaft haben. Der Kernsatz hier ist die gemeinsame Lebenserfahrung. Wenn der Zehenlose versteht, worauf es beim Peer Counseling ankommt, wird er seine Bewerbung zurückziehen. In Zweifelsfällen, entscheiden die Trainer/innen oder Supervisor/innen des Kurses.
- Ferner ist es erforderlich, dass der/die Bewerber/in sich mit den emotionalen Aspekten seiner/ihrer Behinderung auseinandergesetzt hat. Zumindest muss vorausgesetzt werden, dass diese Auseinandersetzung so weit geschehen ist, dass die eigenen Erfahrungen sinnvoll in die Beratung auf eine Weise einbezogen werden können, dass persönliche Gefühle den Verlauf der Beratung nicht stören. Dies hat nichts mit Unterdrückung zu tun, sondern mit der Fähigkeit, Dinge zu erkennen und die eigenen Gefühle angemessen einzubringen. Wenn es angemessen ist, zeigen Peer Counselor/innen Gefühle, anstatt sie beschämt zu verbergen. Ein zentraler Aspekt in der Auseinandersetzung mit Behinderung ist, dass man eine positive Beziehung zum eigenen Körper entwickelt.
- Eine gewisse Erfahrung in der Arbeit mit Menschen ist erforderlich; entweder professionell oder aus Selbsthilfegruppen oder anderen Bereichen. Mit anderen Worten: Ein Minimum an sozialen Fertigkeiten und Interesse an anderen Menschen ist nötig.
- Der/die Bewerberin muss in der Lage sein, als Rollenmodell zu funktionieren. Das beinhaltet einen gewissen Grad innerer Unabhängigkeit und sozialer Integration, die Ratsuchende als Inspiration erleben können.

### 6.2. Das Training

Das Peer Counseling-Training ist ein so umfangreiches Thema, dass es in dieser Veröffentlichung nicht behandelt werden kann. Was jedoch festgestellt werden muss, ist, dass ein gründliches Training erforderlich ist, damit eine akzeptable Qualität von Peer Counseling gesichert werden kann. Wenn diese Methode, die genauso notwendig ist, wie medizinische und psychologische Therapie oder sozialpädagogische Angebote, ihre angemessene Anerkennung bekommen soll, muss ersichtlich sein, was Peer Counseling überhaupt ist. Und dafür sind Qualitätskriterien für Peer Counselor/innen nötig. Es existieren verschiedene Trainingskonzepte, die alle ganz oder teilweise auf amerikanischem Material basieren. Die Veröffentlichung eines Peer Counseling- Curriculums für die

Europäische Gemeinschaft wäre ein wichtiger Schritt in Richtung internationaler Anerkennung und Förderung von Erfahrungsaustausch zwischen den Ländern. Ich möchte ausdrücklich darauf aufmerksam machen, dass das Training nicht mit dem Erhalt eines Zertifikats endet. Jeder Mensch, der als Peer Counselor arbeitet, sollte Supervision von einem/einer erfahrenen Peer Counselor/in erhalten, oder, wenn das nicht möglich ist, Austausch mit zwei oder drei Kolleg/innen pflegen. Peer Counselor/innen sollten nicht isoliert arbeiten.

### 6.3. Ausbildungsangebot

Also ist Peer Counseling eine effektive Methode, die wundervolle Ergebnisse erzielt. Aber wo und wann kann der behinderte Durchschnittsmensch in Europa ein solches Angebot nutzen? Wo in der Nachbarschaft findet man einen/e Peer Counselor/in und wer bezahlt die Beratung? Auf diese Fragen gibt es leider keine direkte und einfache Antwort, teilweise weil Peer Counseling eine relativ neue Methode ist, eben ein nicht so bekanntes Instrumentarium, das sich noch in der Entwicklung befindet. Die Situation ist in jedem der europäischen Länder anders. Momentan wird Peer Counseling von den Zentren für Selbstbestimmtes Leben (ZsL), von Behindertenorganisationen und -verbänden und von einigen freiberuflich arbeitenden Peer Counselor/innen angeboten. Einige Peer Counselor/innen werden bezahlt, andere arbeiten ehrenamtlich. Die materielle Versorgung und die Länge des Trainings ist unterschiedlich. Ob alle diese Angebote den Namen Peer Counseling verdienen sei dahingestellt. Der Fluss der Finanzen deutet häufig an, wo Bedürfnisse sind, Interessen liegen und Bewusstsein vorhanden ist. Die gegenwärtige Situation in einigen Ländern: Manchmal (Deutschland) wird Peer Counseling allen behinderten Menschen von den Zentren für Selbstbestimmtes Leben angeboten. Das Geld kommt aus den Budgets der Zentren. In anderen Fällen (Skandinavien, Finnland) ist Peer Counseling teil des Angebots des ZsL an behinderte Menschen, die persönliche Assistenz nach dem Arbeitgebermodell organisieren. In Europa werden die ZsL im Regelfall direkt oder indirekt durch nationale und/oder lokale Behörden gefördert (und können zusätzlich Einkünfte durch Aktivitäten und/oder Spenden haben). Wo kein ZsL vorhanden ist (Niederlande), wird themengebundenes Peer Counseling durchgeführt, das von freiberuflichen Peer Counselor/innen angeboten wird. Diese werden von Institutionen oder Organisationen wie Schulen, regionalen Dienstleistungs-Anbietern oder sozialen Trainingszentren engagiert oder arbeiten auf dem freien Markt. Wo es keine Zentren oder Trainingsangebote für Berater/innen gibt (Italien, Frankreich, Belgien), werden eher informelle Formen des Peer Counseling durchgeführt. Das Geld kommt aus unterschiedlichen Quellen. Mischformen von Peer Counseling oder unterschiedliche Varianten, die von anderen Organisationen (England und Irland) angeboten werden, stellen lokale Ausprägungen dar. Auch wenn dies alles recht verwirrend aussehen mag, eines ist jedoch klar: Den Behindertenorganisationen ist die Effektivität von Peer Counseling bekannt. So, wie sie dazu in der Lage sind, bieten sie es auch an. In einigen Fällen haben sogar staatliche Behörden die Bedeutung von Peer Counseling erkannt. Im allgemeinen kann man sagen, dass der Stellenwert von Peer Counseling noch nicht derselbe ist, wie der anderer Unterstützungsformen, wie z.B. Therapie. Dies stellt eine Hemmschwelle beim Rekrutieren und Trainieren neuer Peer Counselor/innen dar. Im Moment ist Peer Counseling ein Angebot, das einigen, jedoch längst nicht allen behinderten Menschen, in den Ländern der Europäischen Union zur Verfügung steht.

Schaut man von der Gegenwart in die Zukunft, gibt es noch eine Frage, die beantwortet werden muss: Wie kann Peer Counseling behinderte Menschen am besten zugänglich gemacht werden? Untrennbar damit verbunden ist die Frage: Wer soll das bezahlen? (Und warum?)

### **Ansprechpartner für die Ausbildung zum Peer Counselor**

Zentrum für selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen Mainz e.V.,  
Rheinstraße 43-45  
55116 Mainz  
Tel.: (+49) 06131/14674-3  
Fax: (+49) 06131/14674-440  
Email: [info@zsl-mainz.de](mailto:info@zsl-mainz.de), [www.zsl-mainz.de](http://www.zsl-mainz.de)

### **7. Literaturliste**

**Alberts, G. & Edelstein, B.:** Therapist training: A critical review of skill training studies. *Clinical Psychology Review*, (1990) 10, 497-511

**Alihaaperä, Tulja:** Die Patienten als Ausbilder für zukünftige Ärzte. Das POLKU-Projekt. In: *Finndividuelles Leben*, Zeitschrift des Partnerlandes Finnland auf der REHA 1999 in Düsseldorf

**Arnade, Sigrid:** Betroffene beraten Betroffene - ein richtungsweisendes Beratungskonzept. Auswertung eines Pilotprojektes der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft, In: *Blätter der Wohlfahrtspflege* 9/98, S. 232 ff.

**Arnade, Sigrid:** Fast wie im richtigen Leben. Texte zur Darstellung des Beratungskonzeptes "Betroffene beraten Betroffene" (szenische Darstellung, aufgeführt in Düsseldorf auf der REHA 1989)

**Arnade, Sigrid:** Betroffene beraten Betroffene - ein richtungsweisendes Beratungskonzept, In *LEBEN & WEG* 2/93, S. 20 ff.

**Arnade, Sigrid:** "Peer Counseling" für MS-Betroffene. Ein Zwischenbericht. In: *FORUM PSYCHOSOMATIK* 2/00, S. 5/6

**Arnade, Sigrid:** "Ich werde allmählich stark...". Peer Counseling für MS-Betroffene (Referat auf dem Patientenseminar des Knappschaftskrankenhauses Recklinghausen am 10. November 2001)

**Arnade, Sigrid:** "Experiment Peer Counseling" - ein neues Projekt der Stiftung LEBENSNERV und der Fürst Donnersmarck-Stiftung. In: *FORUM PSYCHOSOMATIK* 1/02, S. 18 ff

**Ater, E. Carolyn; Baugh, C.W.; Elias, Jeffery:** "A Peer Advisory Consumer Program for the Elderly". *The Personnel and Guidance Journal* 58 (October 1979), S. 106-109

**Autonomes Behindertenreferat AstA Uni Mainz / ISL e.V.:** Peer Counseling Reader & Peer Counseling Training Programm, Mainz / Bad Godesberg 1993

**Autonomes Behindertenreferat AstA Uni Mainz / ISL e.V.:** Peer Counseling Reader & Peer Counseling Training Programm, zweite, erweiterte Auflage, Mainz / Bad Godesberg 1994

**Berufsordnung für Peer CounselorInnen im BVP e.V.** verabschiedet von der Fachtagung des Berufsverbandes Peer Counseling - BVP e.V. vom 3.-4. Juni '99 in Berlin

**bifos e.V.:** Weiterbildung für behinderte Menschen zur Peer CounselorIn ISL / zum Peer Counselor ISL, Curriculum 2002/2003, Kassel

**Bobzien, M. / Stark, W.:** Über das "Innenleben" von Selbsthilfegruppen, in: Bobzien, M. / Stark, W., Zurück in die Zukunft, Selbsthilfe und die gesellschaftliche Entwicklung, München 1988

**Boehm, K.E., and Campbell, N.B.:** Suicide: A review of calls to an adolescent peer listening phone service. Child Psychiatry & Human Development, 26, (1995) 1, 61-66.

**Bönning, Hans Reiner / Gebel-Martinez, Eva:** Das Fortbildungsangebot "Peer Counseling - Behinderte beraten Behinderte", In: Wir - Magazin der Fürst Donnersmarck-Stiftung 3/2001 S. 10/11

**Böttner, Reinhard / Hamel, Thomas / Kniel, Adrian / Windisch, Matthias:** Lebensqualität durch offene Hilfen, Marburg 1997

**Borck, L.E. & Fawcett, S.B.:** Learning counseling and problem-solving skills. The Haworth Press, New York 1982

**Bruckner, Vicki / Bruckner, Bill:** Trainingsunterlage Peer Counseling. o.J. (unveröffentlichtes Manuskript)

**Bruckner, B. und V.:** Peer Counseling - Wie es von Menschen mit Behinderung zur fortschreitenden Selbstbestimmung angewandt werden kann; Übersetzung von Bizeps, Wien 1993

**Brück, Margit:** Selbsthilfegruppen von chronisch Nierenkranken. Ein möglicher Weg zur Selbsthilfegruppen-Arbeit am Beispiel des IVDD, Diplomarbeit, Mainz 1990

**Carlow, Goldie:** Guidelines For Implementation of Senior Peer Counseling Programs (British Columbia, Canada, [www.wwdp.org](http://www.wwdp.org))

**Corey, M.S. & Corey, G.:** Becoming a helper. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Company 1993

**D'Andrea, V. & Salovey, P.:** Peer Counseling. Palo Alto Science and Behaviour Books. 1983

**DMSG BV-Pilotgruppe:** Grundkonzept zu "Betroffene begleiten/beraten Betroffene" vom 10. März 1987 (Autorin: Sigrid Arnade)

**DMSG BV-Pilotgruppe:** Protokolle der Seminare der DMSG (BV) "Betroffen beraten Betroffene" (1. - 4. Seminar, April 1986 - November 1987 protokolliert von Sigrid Arnade)

**Engelhardt, Hans-Dietrich:** Selbsthilfeinitiativen als Herausforderung für die psychosoziale Versorgung, in: Bobzien M. / Stark W. , Zurück in die Zukunft, Selbsthilfe und gesellschaftliche Entwicklung, München 1988

**Frisz, R.H.:** Peer Counseling: Establishing a network in training and supervision. Journal of Counseling and Development, (1986) 64, 457-459

**Garcia, Y.E., Metha, A., Perfect, M.C. & McWhirter, J.J.:** A senior peer Counseling program: Evaluation of training and benefits to counsellors. Educational Gerontology, 23, (1997) 329-344

**Graetz, B. and Shute, R.:** Assessment of peer relationships in children with asthma. Journal of Paediatric Psychology, 20, 2, (1995) 205-216.

**Hartung, Ursula / Monika Maraun:** "Nicht die Defizite, sondern unsere Fähigkeiten" - Peer Counseling in der Villa Donnersmarck. Ein Interview, In: Wir - Magazin der Fürst Donnersmarck-Stiftung 3/2001, S. 12/13

**Hazelzet, A.M. & Folkertsma, H.J.:** Samenvattend Rapport Onderzoek Peer-Counseling, Scheveningen (1993)

**Hermes, Gisela / Faber, Brigitte:** Mit Stock, Tick und Prothese. Das Grundlagenbuch zur Beratung behinderter Frauen, bifos-Schriftenreihe, Kassel 2001

**Hermes, Gisela:** Mit Stock, Tick und Prothese. Das Arbeitsbuch zur Weiterbildung behinderter Beraterinnen, bifos-Schriftenreihe, Kassel 2002

**Hermes, Gisela:** Die Methode des Peer Counseling. In: Weiterbildung zur/zum Peer Counselor/in ISL ([www.bifos.org](http://www.bifos.org))

**ILRU-Newsletter:** Peer Counseling programs: observations from the field, Houston, 1989

**Institute on Rehabilitation Issues:** Peer Counseling as a rehabilitation resource. Hot Springs: Arkansas Rehabilitation Research & Training Centre (1981)

**ISL-Förderstelle "Peer Counseling":** Fortbildung zum/zur Berater/in (Peer Counselor/in), Berlin o.J.

**ISL-Förderstelle "Peer Counseling":** Behinderte als Expertinnen und Experten in Europa, Dokumentation der internationalen Fachtagung am 2.12.99 in Berlin

**Kan, Peter van:** Peer Counseling - Ein Arbeitshandbuch, in: Kan, Peter van / Doose, Stefan: Zukunftsweisend. Peer Counseling & Persönliche Zukunftsplanung, bifos-Verlag, Kassel 1999

**Jacobs, E.E., Harvill, R.L. & Masson, R.L.:** Group Counseling: Strategies & skills. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Company 1994.

**Jokay, Eszter (2004).** Peer Counseling: Mentoren an deutschen Schulen für Hörgeschädigte. In Klaus B. Günther (Hrsg. ;) Sozialisation, Entwicklung und Bildung Gehörloser, Band 2;

**Lancioni, G.E., Brouwer, J.A. and Otten, R.:** Increasing the occupational level of a passive man through the employment of mentally handicapped peer caregivers. International Journal of Rehabilitation Research, 18, (1995) 64-67.

**LEBENSNERV - Stiftung zur Förderung der psychosomatischen MS - Forschung (2003).** Materialien zu „Peer-Counseling“.  
<http://www.lebensnerv.de/basis/frameset14.html>

**Lewis, M.W. & Lewis, A.C.:** Peer helping programs: Helper role, supervisor training and suicidal behaviour. Journal of Counseling and Development, 74, (1996) 307-313

**Lösch, Regina:** "Auf dem Weg zu einem selbstbestimmten Leben?" Möglichkeiten und Grenzen der Methode des Peer Counseling am Beispiel von Menschen mit einer körperlichen Behinderung, Diplomarbeit FB Sozialwesen FH Potsdam, 2000

**Maraun, Monika:** Ich bin mehr als die Behinderung. In: FORUM PSYCHOSOMATIK 1/99, S. 10/11 und erweiterte Fassung in Heft 1/00, S. 78/79

**Maraun, Monika:** Zum Fortgang der Beratungsarbeit nach dem Peer-Counseling-Prinzip. In: FORUM PSYCHOSOMATIK 2/99, S. 18 ff.

**Meyer, Anneliese:** Die VIF - ein Exempel. In: Mayer/Rütter (Hg.): Abschied vom Heim. Erfahrungsberichte aus Ambulanten Diensten und Zentren für selbstbestimmtes Leben, AG SPAK München 1988

**Miles-Paul, Ottmar:** Wir sind nicht mehr aufzuhalten. Beratung von Behinderten durch Behinderte. Vergleich zwischen den USA und der Bundesrepublik, AG SPAK München 1992; [http://bidok.uibk.ac.at/library/miles\\_paul-peer\\_support.html](http://bidok.uibk.ac.at/library/miles_paul-peer_support.html)

**Müller-Lottes, Anna:** Kreative Methoden in der Beratung. bifos-Schriftenreihe, Kassel 1998

**Neukrug, E.S.:** Computer-assisted live supervision in counselor skills training. Counselor Education & Supervision, 31, (1991) 132-138

**Österwitz, Ingolf:** Peer Counseling. Überlegungen zu einem Beratungskonzept für Selbsthilfeinitiativen in der Behindertenarbeit, In: Bordel/Butzke (Hg.): Leben ohne Beruf? HVA Schindele 1989

**Österwitz, Ingolf:** Anmerkungen zu Schwerpunkten der Forschung über Behinderung aus der Sicht der Selbsthilfe Behinderter in Deutschland, Bericht für Pro Infirmis-Schweiz, 1998

**Okun, B.F.:** Effective helping: Interviewing and counseling techniques. Monterey, CA: Brooks/Cole Publishing Company 1987

**Petty, B.J. & Cusack, S.A.:** Assessing the impact of a seniors' peer counseling program. Educational Gerontology, 15, (1989) 49-64

**Ratzka, Adolf:** Aufstand der Betreuten. STIL - Persönliche Assistenz und Independent Living in Schweden. In: Mayer/Rütter (Hg.): Abschied vom Heim. Erfahrungsberichte aus Ambulanten Diensten und Zentren für selbstbestimmtes Leben, AG SPAK München 1988

**Reinarz, T.:** ISL Weiterbildung zum 'Peer Counselor' als Beitrag zur Förderung der SL-Bewegung. Die randschau - Zeitschrift für Behindertenpolitik, 1/1995

**Robinson, S.E. & Kinnier, R.T.:** Self-instructional versus traditional training for teaching basic counseling skills. Counselor Education & Supervision, 28, (1988) 140-145

**Rösch, M.:** 'hm..hm..ja..hm'. Peer-Counseling und Psychotherapie. In: Die randschau - Zeitschrift für Behindertenpolitik, 2/1995

**Rösch, Matthias:** Wirkungsmessung eines Peer Counseling Trainings. Diplomarbeit, Mainz 1995

**Sandfort, Lothar:** Esmeralda - ich liebe dich nicht mehr. Behinderte emanzipieren sich. Haag + Herchen Verlag Frankfurt am Main 1993

**Sandfort, Lothar (Hg.):** Ratschlagen will gelernt sein. Dokumentation zur ersten Weiterbildung zum/zur Peer CounselorIn ISL, bifos-Verlag, Kassel 1996

**Saxton, M.:** Peer-Counseling, In: N.M. Crewe & I.K. Zola: 'Independent Living for physically disabled people', San Francisco: Jessy - Bass (1983)

**Saxton, Marsha:** A Peer Counseling Training Program For Disabled Women: A Tool for Social an Individual Change, In: Deegan, M.J. / Brooks, N.A.: Women and Disability. The Double Handicap. Transaction Inc. New Brunswick, New Jersey 1985

**Scharf, R.S. & Lucas, M.:** An assessment of a computerized simulation of counseling skills. Counselor Education & Supervision, 32, (1993) 254-266

**Schneider, Christiane / Schopmanns, Birgit:** Peer Counseling für Frauen mit Behinderung. In: Die randschau - Zeitschrift für Behindertenpolitik, 8. Jg., 5/93, S. 10 f.

**Schwonke, Claudia:** Untersuchung zur Wirkung von Peer Counseling, Diplomarbeit, Gesamthochschule Kassel 2000

**Sisco, Patricia:** Peer counseling: an overview, Winnipeg (o.J.)

**Wierda, Overmars and Partners:** Independent Living Nederland Peer-Counseling Handbook, ILN / Allartoog-Hunnenschans Uddel

**World Institute on Disability:** Peer Counseling Manual, (forthcoming) Address: 510 16<sup>th</sup> St, Oakland, CA 94612, United States



Die nachstehenden Titel wurden vom Independent Living Research Utilization Program in Houston veröffentlicht:

Barker, Linda Toms, Maya Altman, and Andrea Youngdahl: "Dimensions in Peer Counseling: Observations from the National Evaluation of Independent Living Centres". Issues in Independent Living No. 7. Houston: ILRU Program, 1987  
Delivery of Peer Counseling Services in IL Centres. - This study involved reviews of literature on peer counseling, examinations of data from the evaluation related to peer counseling, and follow-up interviews with selected centres which participated in the national evaluations

The Definition of "Peer": Consumer Perspectives and Significance in the Delivery of Counseling Service - The project focuses on perception of counselor credibility. The research question asks which factors account for the great variance in ratings of counselor credibility: disability status of the counselor whether or not the counselor is professionally trained, and whether or not the content of the interaction is disability related

Address: ILRU at Texas Institute for Rehabilitation, 2323 S. Shepherd, Suite 1000, Houston, TX 77019, United States

Die nachstehenden Titel wurden vom Research and Training Centre on Independent Living, University of Kansas, veröffentlicht:

Moses, H., Borell, K. & Siler, A. (1982): Issues in developing peer counseling programs. Lawrence: RTC/IL, University of Kansas - Report developed for rehabilitation an IL personnel includes sections on evaluation of peer counseling, models, functions, benefits, implementation strategies, administration and information programs

Pittman, J.L. & Mathews, R.M. (1984): "Peer counseling: Four exemplary programs." American Rehabilitation, 10 (4) - Case study approach used to identify critical components of four peer counseling programs: Boston Self-Help Centre, Independence Centre of N. Virginia, Ann Arbour Centre for IL, and Paraquad, Inc., St. Louis

Roessler, R.T. (1982): Role of IL Counselor. Stillwater, OK: National Clearinghouse on Rehabilitation Training - Discusses critical role of Independent Living counselor in IL programs. Addresses advocacy, counseling, and case management skills

Address: RTC/IL, 4089 Dole Bldg. / LSI, University of Kansas, Lawrence, KS 66045, United States

## 8. Adressen/Homepages

### 8.1. Adressen zu Peer Counseling

**bifos e.V.** (Weiterbildung zur/zum Peer Counselor/in ISL)  
Kölnische Str. 99  
34119 Kassel  
Tel.: 0561/72885-40  
Fax: 0561/72885-44  
E-Mail: [service@bifos.org](mailto:service@bifos.org)  
Web: [www.bifos.de/weit-pc/pc-htm](http://www.bifos.de/weit-pc/pc-htm)

**Bundesverband Peer Counseling - BVP e.V.** (Verband der Peer CounselorInnen-ISL)  
c/o ZSL Mainz  
Rheinstr. 4F  
55116 Mainz  
Tel.: 06131/14674-3  
Fax: 06131/14674-44  
E-Mail: [zsl@mainz-online.de](mailto:zsl@mainz-online.de)  
Web: [www.zsl-mainz.de](http://www.zsl-mainz.de)

**Berliner Zentrum für selbstbestimmtes Leben - BZSL e.V.** (Beratung nach dem Peer Counseling-Prinzip)  
Prenzlauer Allee 36  
10405 Berlin  
Tel.: 030/44054424-25  
Fax: 030/44054426  
E-Mail: [BZSL@aol.com](mailto:BZSL@aol.com)

**DMSG Landesverband NRW e.V.** (Seminare nach dem Peer Counseling-Prinzip)  
Kirchfeldstraße 149  
40215 Düsseldorf  
Tel.: 0211/ 933 04-0  
Fax: 0211 / 31 20 19  
E-Mail: [DMSG-NRW@dmsg](mailto:DMSG-NRW@dmsg)  
Web: [www.dmsg.de/dmsg/NRW/index.html](http://www.dmsg.de/dmsg/NRW/index.html)

**Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben Deutschland e.V. - ISL** (Dachverband der Zentren für selbstbestimmtes Leben, in denen nach dem Peer Counseling-Prinzip beraten wird)  
Kölnische Str. 99  
34119 Kassel  
Tel.: 0561/72885-46, -47  
Fax: 0561/72885-58  
E-Mail: [info@isl-ev.org](mailto:info@isl-ev.org)  
Web: [www.isl-ev.org](http://www.isl-ev.org)

**Stiftung LEBENSNERV** (Curriculumentwicklung und Beratungsnetz-Aufbau)  
Krantorweg 1  
13503 Berlin  
Tel.: 030/4363542  
Fax: 030/4364442  
E-Mail: [lebensnerv@gmx.de](mailto:lebensnerv@gmx.de)  
Web: [www.lebensnerv.de](http://www.lebensnerv.de)

**Villa Donnersmarck - Freizeit, Bildung, Beratung** (u.a. Beratung nach dem Peer  
Counseling-Prinzip)  
Schädestr. 9-13  
14165 Berlin  
Tel.: 030/847187-0  
Fax: 030/847187-23  
E-Mail: [maraun.fbb@fdst.de](mailto:maraun.fbb@fdst.de)  
Web: [www.fdst.de](http://www.fdst.de)

**Verein zur Förderung der beruflichen Integration Behinderter e.V.**  
(Weiterbildung zur/zum Peer Counselor/in ISL)  
Prenzlauer Allee 36  
10405 Berlin  
Tel.: 030/48625214  
[www.peercity.de](http://www.peercity.de)

## **8.2. Homepages zu Peer Counseling**

[www.peercity.de](http://www.peercity.de)

(Peer Counseling Community)

[www.peer-counseling.org](http://www.peer-counseling.org)

(Infos und Texte zum Peer Counseling)

[www.ilru.org](http://www.ilru.org)

(Forschungsstelle zum selbstbestimmten Leben in Houston/Texas)

[www.independentliving.org](http://www.independentliving.org)

(Online-Bibliothek mit Texten zum selbstbestimmten Leben)

**B.**

**Der Kurs-Reader**

## **PEER COUNSELING**

**Wie es von Menschen mit Behinderungen zur fortschreitenden  
Selbstbestimmung angewandt werden kann**

**Peer Counseling-Kurs in Erlangen vom 21. bis 22. Oktober 1993**

**Bill und Victoria Bruckner  
260 West Portal Avenue  
San Francisco, California USA**

**Übersetzung: Dieter Waidosch**

**© 1993 by**

**Zentrum für Selbstbestimmtes Leben Behinderter e.V., Erlangen**

# Inhalt

## 1. DIE TRAINER

## 2. DER ZWECK DES KURSES

## 3. WAS IST PEER COUNSELING?

## 4. PEER COUNSELING UND DIE "INDEPENDENT LIVING" BEWEGUNG

## 5. DIE GRUNDREGELN DES PEER COUNSELING

### 5.1 Fälle kein Urteil über dein Gegenüber

### 5.2 Fühle Dich ein

### 5.3 Gib' keine persönlichen Ratschläge

### 5.4 Interpretiere nicht

### 5.5 Übernimm' keine Verantwortung für das Problem des Anderen

## 6. DIE SECHS TECHNIKEN DES PEER COUNSELING

### 6.1 Technik eins: Aufmerksamkeit schenken

### 6.2 Technik zwei: Fragen einsetzen

### 6.3 Technik drei: "Paraphrasing" - Umschreibung des Gesagten

### 6.4 Technik vier: Umgehen mit Gefühlen

#### 6.4.1 Hilfestellung beim Erkennen von Gefühlen geben

#### 6.4.2 Unterstützen beim Erkunden und Klären von Gefühlen

#### 6.4.3 Emotionale Unterstützung geben

### 6.5 Technik fünf: Zusammenfassen

### 6.6 Technik sechs: Problemlösen

#### 6.6.1 Problembestimmung

#### 6.6.2 Herausarbeiten alternativer Lösungsmöglichkeiten

#### 6.6.3 Persönliche Werte der Betroffenen klären und einbeziehen

#### 6.6.4 Bewertung der möglichen Folgen jeder Alternative

#### 6.6.5 Entscheidung für die Realisierung einer Alternative

#### 6.6.6 Festsetzen, wie und wann der Plan ausgeführt werden soll

#### 6.6.7 Bewertung der Ergebnisse

## 7. SCHLUSSBEMERKUNG

## **1. DIE TRAINER**

Die Trainer, Bill und Vicki BRUCKNER, sind Menschen mit einer Behinderung, die mehr als 20 Jahre gemeinsamer Peer Counseling Erfahrung in den Vereinigten Staaten haben. Sie waren an den Independent Living Centers in San Francisco, Belmont und Berkeley in Kalifornien von 1978 bis 1993 tätig. Bill und Vicki BRUCKNER haben außerdem für hunderte von behinderten Menschen in den Vereinigten Staaten, Schweden und Deutschland Trainings im Peer Counseling durchgeführt.

## **2. DER ZWECK DES KURSES**

Der Zweck dieses Kurses bestand darin, Menschen mit Behinderungen darin zu unterweisen, wie sie Beratung im Sinne von "Peer Counseling" mit anderen behinderten Menschen durchführen können.

Die BRUCKNERS benutzen vier Lehrmethoden bei der Durchführung ihrer Peer Counseling Kurse: Vortrag, Demonstration von Techniken, Diskussion und praktische Übungen für die Teilnehmer.

Während der Vorträge erklären Bill und Vicki die Theorie und die praktischen Verwendungsmöglichkeiten von Peer Counseling. Sie demonstrieren auch Peer Counseling Gespräche vor den Teilnehmern. Die Teilnehmer erhalten vielerlei Möglichkeit zu diskutieren und Fragen zu Theorie und Praxis zu stellen.

Anschließend haben die Kursteilnehmer ausreichend Gelegenheit, die Techniken, die sie gelernt haben, mit den anderen Teilnehmern praktisch anzuwenden.

Der Kurs wurde mit diesen vier Lehrtechniken durchgeführt, wodurch die Teilnehmer die Theorie mit Anschauung und Praxis verbinden konnten.

## **3. WAS IST PEER COUNSELING?**

"Peer Counseling" ist die Anwendung von Problemlösungs-Techniken und aktivem Zuhören, um Menschen, die "gleichartig" ("peers") sind, Hilfestellung zu geben.

"Gleichartig" heißt, dass es sich um Menschen handelt, die gleichartige Lebenserfahrungen teilen. Man kann in verschiedener Hinsicht einer anderen Person gleich(-artig) sein. Zum Beispiel sind zwei Menschen, die dem gleichen Geschlecht angehören, gleichartig. Oder zwei Studenten. Ebenso Eltern von kleinen Kindern. Auch Menschen mit Behinderungen.

In diesem Kurs geht es darum, dass eine Person mit einer Behinderung einer anderen behinderten Person als Peer Counselor ("Berater, der gleichartige Lebensumstände teilt") zur Seite steht.

Die grundlegende Idee von Peer Counseling ist, dass die meisten Menschen ihre Alltagsprobleme alleine lösen können, wenn sie die Möglichkeit dazu erhalten. Die Rolle des Peer Counselors ist es deshalb nicht, die Probleme der anderen Person zu lösen, sondern vielmehr sie dabei zu unterstützen, ihre eigenen Lösungen zu finden. Peer Counselor geben den Leuten weder vor, was sie tun "sollten" noch geben sie Ratschläge. Stattdessen fördert der Peer Counselor die andere Person darin, Problemlösungen zu entdecken, und zwar durch Zuhören, Erfahrungsaustausch, dem Herausfinden von Handlungsmöglichkeiten sowie durch teilnehmende Unterstützung.

## **4. PEER COUNSELING UND DIE "INDEPENDENT LIVING" BEWEGUNG**

Unseren Kurs in Erlangen begannen wir, indem wir die Beziehung zwischen Peer Counseling und der Independent Living Bewegung in den Vereinigten Staaten erläuterten. "Peer Counseling" begann mit einer Reihe von Sprech- und Zuhör-Techniken, die in den frühen 70er Jahren entwickelt wurden. Diese Techniken

wurden zunächst an Studenten an amerikanischen Hochschulen vermittelt. Sie wurden zu "Peer CounselorInnen" ausgebildet, um anderen Studenten, die unter vielfältigem Druck in der Hochschule und wegen des Lebens fernab von zu Hause standen, Rückhalt zu geben. "Peer Counseling" beruhte teilweise auf der Theorie der "klientenzentrierten Therapie", die von Carl Rogers in den 60ern entwickelt worden war.

Die Konzepte im Zusammenhang mit Peer Counseling wurden in Amerika später von der Frauen- und Homosexuellen-Bürgerrechts-Bewegung übernommen. Menschen mit Behinderungen kamen auch mit Peer Counseling in Berührung und begannen es anzuwenden, indem sie miteinander sprachen und einander zuhörten.

Behinderte Menschen wandten Peer Counseling an, um voneinander mehr über die anderen Behinderungsarten zu erfahren. Auf diese Weise vermieden sie es, sich gegenseitig aufgrund von Unwissenheit bezüglich der Bedürfnisse der anderen zu bevormunden. In diesen gemeinsamen Gesprächen nutzten Menschen mit Behinderungen Peer Counseling auch, um die Quellen gemeinsamer sozialer und politischer Unterdrückung, Diskriminierung und Intoleranz zu ergründen. Als die politische Independent Living Bewegung größer wurde, nutzten behinderte Menschen Peer Counseling auch, um Strategien herauszufinden und weiterzuentwickeln, die ihren Zielen von Gleichheit, Freiheit und Selbstbestimmung entsprachen.

Indem sie miteinander sprachen und einander zuhörten, vergrößerten sie ihre Entschlossenheit und gewannen Stärke und Selbstvertrauen. Sie nutzten diese Stärke, um für Chancengleichheit einzutreten, zu entscheiden, wo sie leben wollten, wen sie zur Assistenz haben wollten und wie sie ihre Ausbildung und ihr Arbeitsleben gestalten wollten. Aufgrund dieser Bemühungen wurden die ersten "Centers for Independent Living" ("Zentren für ein unabhängiges Leben") von Menschen mit Behinderungen für Menschen mit Behinderungen in den Vereinigten Staaten gegründet. Die "Centers" boten Menschen mit Behinderungen Peer Counseling als ein wichtiges Mittel an, um sich gegenseitig dabei zu unterstützen, Stärke und Selbstvertrauen aufzubauen, die Ziele, die sie erreichen wollen, herauszukristallisieren und die Strategien zu entwickeln, um diese Ziele zu erreichen. Peer Counseling wurde somit ein integraler Bestandteil des Kampfes für Selbstbestimmung, ein Leben ohne Barrieren und Chancengleichheit.

## **5. DIE GRUNDREGELN DES PEER COUNSELING**

Peer Counseling ist etwas anderes als ein gewöhnliches Gespräch. Zur Verdeutlichung folgendes Beispiel: In einer typischen Unterhaltung spricht eine Person über eine bestimmte Sache wie z.B. den Film, den sie gestern gesehen hat. Irgendwann während der Unterhaltung unterbricht der Zuhörer vielleicht und sagt: "Den Film hab' ich auch gesehen! War der Schauspieler nicht toll? Ich hab' bisher jeden Film mit ihm gesehen!" Wenn das dann passiert, hat die erste Person keine Chance mehr, ihre Gedanken zu Ende zu bringen.

Peer Counseling ist eine spezielle Art des Redens und des Zuhörens, die es dem Sprecher oder der Sprecherin erlaubt zu reden und dem oder der ZuhörerIn wirklich zuzuhören. Peer Counseling basiert auf fünf klaren Regeln:

### **5.1 Fälle kein Urteil über dein Gegenüber**

Die Person, die gerade spricht, ist jemand anders, nicht du. Es ist wichtig zu versuchen, eigene Wertvorstellungen und Erfahrungen beiseite zu lassen, wenn man der anderen Person zuhört.



## **5.2 Fühle Dich ein**

Versuche das Problem aus der Sicht desjenigen zu sehen, der gerade spricht. Versuche, die Gefühle der anderen Person zu verstehen.

## **5.3 Gib keine persönlichen Ratschläge**

Ratschläge zu erteilen ist etwas anderes als zu informieren. Informationen zu vermitteln ist ein wichtiger Bestandteil des Peer Counseling. Die sprechende Person könnte zum Beispiel fragen wie sie persönliche Assistenz bekommt, wie ein Center dabei behilflich ist, eine entsprechende Person (für die persönliche Hilfe) zu bekommen. Nun ist es eben etwas anderes, die entsprechende Information zu vermitteln oder zu sagen "Ich glaube, du brauchst eine Person, die die für dich notwendigen Hilfeleistungen sicherstellt und ich empfehle dir, unser Center zu kontaktieren, um eine solche Person zu finden."

## **5.4 Interpretiere nicht**

Im Allgemeinen ist die sprechende Person daran interessiert, ihre Gedanken und Gefühle auszudrücken und Klarheit darüber zu erlangen. Sie ist nicht besonders daran interessiert, deinen Erklärungen zuzuhören, zu denen du dich hinsichtlich der Motive, die sie für ihr Verhalten hat, veranlasst fühlen könntest. Versuche als Zuhörer die eigenen Erklärungen der sprechenden Person bezüglich ihrer Gefühle und Handlungen zu akzeptieren.

## **5.5 Übernimm keine Verantwortung für das Problem des Anderen**

Deine Aufgabe ist es nicht, das Problem der sich äußernden Person zu lösen, sondern ihr zu helfen, ihre eigene Lösung zu finden. Du solltest fähig sein, sie während dieses Prozesses zu unterstützen. Dabei wirst du oft sehen können, dass ihr Problem nicht nur allein das ihrige ist. Es ist auch das Problem von vielen anderen behinderten Menschen und vielleicht das Ergebnis gemeinsamer Erfahrungen von Unterdrückung und Diskriminierung. Bisweilen werden diese politischen Zusammenhänge für euch beide während des Prozesses des Sprechens und Zuhörens deutlicher.

Wir erkennen, dass viele der Probleme, denen wir als Einzelpersonen ausgesetzt sind, aus der Diskriminierung, die wir kollektiv als Menschen mit Behinderungen erfahren, resultieren. Wir erkennen, dass die Lösung zu dem "Problem einer Einzelperson" eine Veränderung in sozialen Einstellungen und den Verfahrensweisen von Regierungs- und sonstigen Institutionen einschließt.

## **6. DIE SECHS TECHNIKEN DES PEER COUNSELING**

Peer Counseling ist die "Kunst des Zuhörens". Gutes Zuhören macht mindestens 50% von Peer Counseling aus. Beim Peer Counseling werden von der Zuhörerin (der "Peer Counselorin") sechs Techniken verwendet, um der Person, die spricht, die Möglichkeit zu verschaffen, zu reden und sie dazu zu ermutigen.

### **6.1 Technik eins: Aufmerksamkeit schenken**

Es ist sehr wichtig, dass die Zuhörerin dem, was die Sprecherin sagt, sorgfältige Aufmerksamkeit zukommen lässt. Es ist wichtig, dass die Peer Counselorin der sprechenden Person deutlich zeigt, dass sie Aufmerksamkeit schenkt. Eine Art wie die Zuhörerin zeigt, dass sie aufmerksam ist, vollzieht sich über die

"Körpersprache". Solche nicht-verbale Verhaltensweisen sind: Körperhaltung, Gesichtsausdruck und Augenkontakt.

**Körperhaltung:** Die Person, die zuhört, sollte bequem und entspannt sein. Die Peer Counselorin sollte auch "den richtigen Abstand" von der Person, die spricht, halten: nicht so nahe, dass es aufdringlich wirkt und nicht so weit, dass eine zu große Distanz spürbar wird.

**Gesichtsausdruck:** Die Person, die zuhört, sollte einen natürlichen Gesichtsausdruck bewahren. Wenn jemand etwas erzählt, worüber er glücklich oder aufgeregt ist, wirst Du wahrscheinlich auch davon mitgerissen. Desgleichen wird sich wahrscheinlich Trauer in Deinem Gesicht widerspiegeln, wenn Dir eine schmerzliche oder schwierige Erfahrung geschildert wird.

**Augenkontakt:** Schau die andere Person an, aber starre sie nicht an. Guter Augenkontakt signalisiert Interesse und Beachtung. Es bedeutet "ich bin bei dir". Gleichwohl können Peer Counselor mit Sehbehinderungen ebenso zeigen, dass sie zuhören, selbst wenn sie keinen Augenkontakt halten können.

Die zweite Art wie die Peer Counselorin signalisiert, dass sie Aufmerksamkeit schenkt, besteht darin, ermunternde Worte zu gebrauchen. In den USA gebrauchen wir Worte wie "weiter" oder "juhuu" oder "red' weiter" während die Person spricht. Schließlich ist es sehr wichtig zu versuchen, die sprechende Person nicht zu unterbrechen.

Die Peer Counselorin sollte auch vermeiden, das Thema zu wechseln. Lass die Sprecherin den Kurs oder die Richtung des Gesprächs bestimmen.

## **6.2 Technik zwei: Fragen einsetzen**

Die Peer Counselorin benutzt Fragen, um Informationen zu erhalten und die Person, die spricht zu ermuntern, mehr über eine bestimmte Angelegenheit zu erzählen. Geschlossene Fragen werden benutzt, um Informationen zu erhalten. Beispiele von geschlossenen Fragen sind: "Wie lange arbeitest du schon in deinem jetzigen Job?"; "Hast du vorher schon gearbeitet?"; "Wie alt ist deine Tochter?". Diese Fragen können mit einem einfachen "ja" oder "nein" oder mit ein paar Worten beantwortet werden.

Offene Fragen werden zum Zweck einer umfassenderen Ergründung der Sachlage gestellt. Sie ermutigen die Sprecherin, mehr über ein Thema zu sagen, etwas klarer darzustellen oder Gefühle in den Mittelpunkt zu stellen. Beispiele von offenen Fragen sind: "Was für Gefühle hast du, wenn du an deinen Arbeitsplatz denkst?"; "Worüber würdest du heute gerne sprechen?"; Würdest du gerne mehr über die Beziehung zu deiner Assistentin sagen?"; "Was für Gefühle hast du in dieser Hinsicht?"; "Was würdest du gerne ändern?". Solche Fragen sollten nicht gestellt werden, um die Neugier der Peer Counseling Person zu befriedigen. Stellt Fragen nur spärlich und lässt der Person, die spricht, Zeit zum Nachdenken, bevor sie antwortet. Denkt daran, dass die Fragen gestellt werden, um die eigene Selbsterforschung und Erkenntnis der Sprecherin zu fördern.

## **6.3 Technik drei: "Paraphrasing" - Umschreibung des Gesagten**

Eine "Paraphrase" ist eine kurze Zusammenfassung, die das Wesentliche dessen, was die Sprecherin gesagt hat, wiedergibt. Sie ist knapp gehalten und übermittelt den gleichen Inhalt, verwendet aber gewöhnlich andere Worte. Sie ist als versuchsweise Beschreibung zu verstehen, so dass die Sprecherin sich nicht unwohl fühlen wird, dich zu korrigieren, falls deine Paraphrase nicht ganz zutreffend ist. Peer Counselor verwenden Paraphrasen aus drei Gründen:

Es ist eine weitere Möglichkeit deutlich zu machen, dass man zuhört und versteht, was die Person, die spricht, sagt.

Es ist eine Möglichkeit, sicherzustellen, dass man das, was die sprechende Person gesagt hat, richtig gehört hat. Falls man es nicht richtig gehört hat, hat sie die Möglichkeit, dich zu korrigieren.

Es gibt der Sprecherin die Gelegenheit, zu hören, was sie gerade gesagt hat. Nochmals eine genaue Beschreibung des Gesagten zu hören, hilft der betreffenden Person, sich klarer darüber zu werden, was sie denkt und fühlt. Dies kann neues Wissen und neue Perspektiven zu Tage fördern.

Vergiss nicht, eine Paraphrase ist eine kurze Nacherzählung dessen, was die Gesprächspartnerin gesagt hat. Sie vernachlässigt Details und sie hat vorläufigen Charakter.

Wenn du das, was die Sprecherin gesagt hat, beschreibst, beginn den Satz etwa mit: "So wie ich es verstanden habe, ist..." oder "Mal sehen, ob ich's richtig verstanden habe. Du hast gesagt...". Beende deine Beschreibung mit einer Frage wie "Ist das so richtig?" oder "Habe ich dich richtig verstanden?"

#### **6.4 Technik vier: Umgehen mit Gefühlen**

In den USA glauben wir, dass es ein wesentlicher Teil von Peer Counseling ist, zuzulassen, dass die Person, die spricht, sich über ihre Gefühle klar wird. Wir glauben, dass sie häufig der Lösung eines Problems nicht näher kommen kann, bevor diesbezügliche Emotionen ausgedrückt sind und Unterstützung erfahren haben. Wir wissen, dass es für viele Leute schwierig ist, ihre eigenen Gefühle anzuerkennen oder ihre Gefühle offen auszudrücken. Es ist für Peer Counselor sehr wichtig, sowohl verbale Äußerungen als auch nonverbale Ausdrucksweisen zu erkennen. Manchmal stimmt das, was jemand sagt, nicht mit dem überein, was sie nonverbal (an Emotionen und Gefühlen) vermittelt. Bisweilen kann der Peer Counselor diese Gefühle aufgrund des Gesichtsausdrucks, der Körperhaltung, des Tons in der Stimme oder der kurzen, nicht direkten Äußerungen der anderen Person erkennen.

Die drei grundlegenden Schritte zum Umgang mit Gefühlen:

##### **6.4.1 Hilfestellung beim Erkennen von Gefühlen geben.**

Stelle "offene Fragen". Zum Beispiel: "Wie fühlst du dich dabei?"

Beschreibe die angesprochenen Gefühle. Beispiele sind:

"Das hört sich so an, als seiest Du wirklich traurig über das, was mit deinem Job passiert ist?" oder "Du scheinst echt von dem verletzt worden zu sein, was dein Nachbar gesagt hat. Stimmt das?"

Spiegle Gefühle wider. Wenn die Sprecherin traurig schaut, kann sich diese Traurigkeit auch in deinem Gesicht ausdrücken. Oft wirst du das automatisch und selbstverständlich tun.

Es ist auch möglich, sich zur Körpersprache zu äußern. Du kannst zum Beispiel sagen: "Ich merke, dass dein Körper heute einen angespannten Eindruck macht. Wie fühlst du dich?"

##### **6.4.2 Unterstützen beim Erkunden und Klären von Gefühlen.**

Hilf der sprechenden Person, ihre Gefühle zu erforschen und sich klarer darüber zu werden. Stelle offene Fragen über die Gefühle, sie hochkommen und darüber wie sich diese Gefühle auf die Gedanken und Verhaltensweisen auswirken. Werden diese Gefühle als ein Problem empfunden oder als eine Quelle für Stärke und Kraft?

Beeinflussen diese Gefühle die Beziehung zu anderen Leuten oder direkt anstehende Ziele?

### **6.4.3 Emotionale Unterstützung geben.**

Als Peer Counselor solltest du damit rechnen, einfach dazusitzen, wenn jemand Gefühle äußert. Lass die andere Person wissen, dass ihre Gefühle "verständlich" sind. Oft möchte sie nur, dass man ihr zuhört, dass sie "gehört", aber nicht über sie "geurteilt" wird. Bereite dich darauf vor, dazusitzen und für Zeiträume von Schweigen, Tränen und Ärger Geduld aufzubringen.

Mache durch Gesichtsausdruck und Körpersprache deutlich, dass du dem, was gesagt wird, folgst und dass du mitfühlst.

Falls du eine ähnliche Situation erlebt hast wie sie die andere Person beschreibt und dabei ähnliche Gefühle hattest, kann es sinnvoll sein, eine kurze Bemerkung über deine eigenen Erfahrungen und Gefühle zu machen, ganz einfach, um die andere Person wissen zu lassen, dass sie nicht allein ist. Erzähle aber nicht lang und breit von deinen Erfahrungen! Einfach zu sagen "Da bin ich auch durchgegangen" ist oft genug für diesen Zweck. Natürlich ist es bisweilen möglich, dass eine Sprecherin ganz besonders außergewöhnliche Gefühle offenbart oder ein besonders ungewöhnliches Verhalten an den Tag legt. Falls du dich damit sehr unwohl fühlst, erkläre, dass du das Gespräch nicht fortführen kannst, bevor dieses Verhalten aufhört. Falls nötig, verweise die Sprecherin an jemand anders.

### **6.5 Technik fünf: Zusammenfassen**

Eine Zusammenfassung ist eine Kombination einer oder mehrerer Paraphrasen. Sie bezieht sich sowohl auf das, was die Person gesagt hat, als auch auf die zum Ausdruck gebrachten Gefühle. Sie verbindet Inhalt und Gefühle. Sie hält den Inhalt dessen, was gesagt wurde, fest, ordnet Dinge hinsichtlich ihrer Bedeutung, arbeitet wichtige Trends und Themen heraus, die zum Ausdruck gebracht wurden. Eine solche Zusammenfassung kann auch mögliche Konflikte sowie Entscheidungen, die getroffen wurden, feststellen.

Wie bei einer Paraphrase kann eine solche Zusammenfassung das, was gesagt wurde, eventuell nicht ganz richtig darstellen oder eine Interpretation darstellen. Überprüfe deshalb mit der Sprecherin und hole Zustimmung ein, dass hinsichtlich des Gesagten nichts hinzugefügt oder abgezogen wurde. Drücke Dich knapp und vorläufig aus. Beende die Zusammenfassung mit einer Frage wie zum Beispiel: "Ist das richtig?". Eine Zusammenfassung wird oft gegen Ende einer Peer Counseling Sitzung gemacht. Sie kann dem Betroffenen ein klares Bild über die gesamte Sitzung geben. Sie kann ihm oder ihr dabei helfen zu sehen, wo sie sich befanden und wo sie jetzt hingehen. Sie kann der Betroffenen auch bei der Entscheidung helfen, ob sie ein weiteres Treffen mit der Peer Counselorin haben möchte.

### **6.6 Technik sechs: Problemlösen**

Peer Counseling kann genutzt werden, um eine Person mit einer Behinderung dabei zu unterstützen, ihre eigenen Probleme zu lösen. Die Peer Counselorin stellt Fragen, um der anderen Person zu helfen, sich klarer darüber zu werden, welche Aktionen (falls überhaupt) sie in Angriff nehmen sollte, um das Problem zu lösen. Dasselbe gilt für die einzelnen Schritte, die nötig sind, um diese Aktionen durchzuführen. Die Problemlösung und Entscheidungsfindung beinhaltet sieben Schritte.

### **6.6.1 Problembestimmung.**

Unterstütze die Sprecherin darin, das Problem zu bestimmen. Auf welches Problem möchte die Sprecherin in erster Linie ihre Aufmerksamkeit richten? Welche sind die wichtigen Eigenheiten dieses Problems? Wann taucht es auf und mit wem? Dies sind Fragen, die der Sprecherin dabei helfen werden, alle Aspekte des Problems näher zu betrachten und sehr genau herauszuarbeiten, wie dies ihr Leben beeinflusst.

### **6.6.2 Herausarbeiten alternativer Lösungsmöglichkeiten.**

Welche Möglichkeiten, das Problem zu lösen, sind der Sprecherin in den Sinn gekommen? Welche hat sie schon ausprobiert? Welche anderen Möglichkeiten sind der Sprecherin bewusst geworden, als sie das Problem mit der ZuhörerIn diskutiert hat? Welche Information kannst Du als ZuhörerIn anbieten? Vergrößert diese Information die zur Verfügung stehenden Alternativen?

### **6.6.3 Persönliche Werte der Betroffenen klären und einbeziehen.**

Manchmal sind die verfügbaren Alternativen aufgrund von persönlichen Werten der Betroffenen, gegen die sie nicht verstoßen möchte, eingeschränkt. Zum Beispiel könnte eine Person, die ein besonders enges Verhältnis zu ihrer Familie hat, lieber ein Familienmitglied als persönliche Assistenz haben wollen als jemanden zu engagieren, den sie nicht kennt. Es ist sehr wichtig für die ZuhörerIn, die Werte, die für die Sprecherin wichtig sind, zu respektieren. Selbst wenn Du als ZuhörerIn diese Werte nicht teilst, ist es wichtig, anzuerkennen, dass sie einen mächtigen Einfluss auf das Leben der Sprecherin und darauf, welche Wahl sie trifft, haben.

### **6.6.4 Bewertung der möglichen Folgen jeder Alternative.**

Als ZuhörerIn kannst Du der Sprecherin zur Seite stehen, indem Du offene Fragen stellst, welche Konsequenzen sich aus der Ausführung von bestimmten Alternativen ergeben könnten. Zum Beispiel könnte bei der Sprecherin der Wunsch bestehen, nach einer Änderung der Arbeitszeit zu fragen, aber sie könnte Angst haben, den Vorgesetzten damit zu verärgern. Die ZuhörerIn kann dann offene Fragen stellen wie "Wie könntest Du mit diesem Ärger umgehen?" oder "Was glaubst Du, was du tun würdest, wenn Dein Vorgesetzter verärgert reagiert?", um der Sprecherin auf diese Situation vorzubereiten und zu planen was sie tun wird. Solche offen gelassene Fragen übermitteln der betroffenen Person eine machtvolle Botschaft: Die Botschaft, dass sie tatsächlich dazu fähig ist, das Problem in den Griff zu kriegen, wenn sie alle Alternativen durchdenkt und ihre Handlungen plant. Die kraftvolle Übermittlung einer mächtigen Eigenständigkeit ist eine der wichtigsten politischen Aspekte von Peer Counseling.

### **6.6.5 Entscheidung für die Realisierung einer Alternative.**

Bei der Diskussion aller vorhandenen Alternativen wird es oft passieren, dass die Sprecherin der Ansicht ist, dass eine Alternative die wünschenswerteste Möglichkeit darstellt. In diesem Fall ist die Wahl der Alternative einfach. Andernfalls ist es schwieriger für die Betroffene, eine Wahl zu treffen. Die ZuhörerIn kann dabei helfen, die verfügbare Information über jede Alternative zusammenzufassen und die Gefühle, die die betroffene Person hinsichtlich jeder Handlungsmöglichkeit hat, mit berücksichtigen. Dabei muss sehr sorgfältig der Punkt, den die Sprecherin im Entscheidungsprozeß erreicht hat, berücksichtigt werden. Über die Gefühle zu sprechen und die Informationen, die die Sprecherin über mögliche Alternativen geäußert hat, genau wiederzugeben, ist sehr hilfreich. Es ist auch hilfreich, innezuhalten, wenn die Person, die spricht, ein neues Thema anfängt und zu fragen, ob sie damit fortfahren will, bevor sie ihre Entscheidung trifft. Das hilft oft dabei, die Diskussion auf die Entscheidung konzentriert zu halten.

#### **6.6.6 Festsetzen, wie und wann der Plan ausgeführt werden soll.**

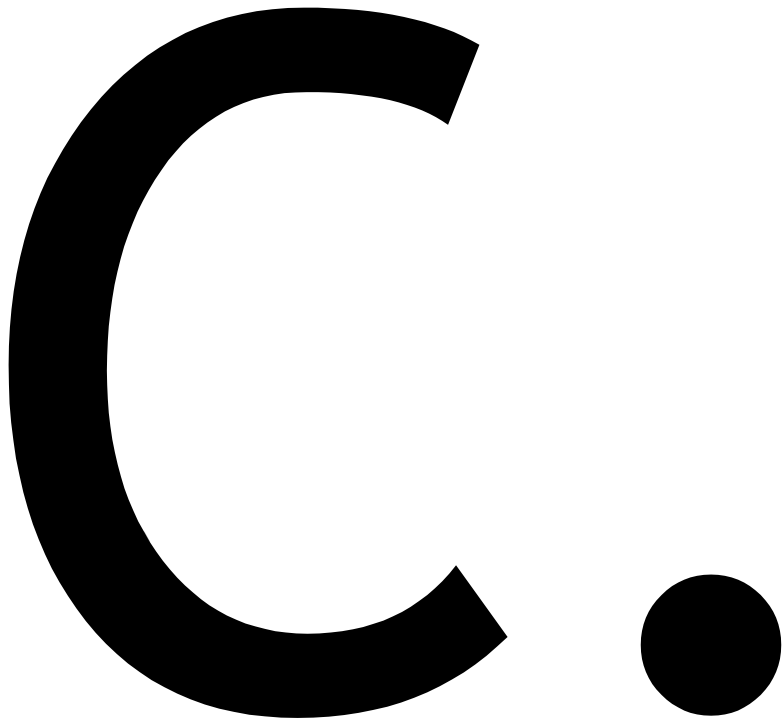
Sobald die entsprechende Person einen Plan gewählt hat, den sie ausführen will, will sie mit der ZuhörerIn vielleicht die Einzelheiten erörtern, wie sie den Plan in die Tat umsetzen soll. Furcht, Enthusiasmus, Widerwillen oder eine gewisse Erwartungshaltung können auftauchen und die ZuhörerIn kann hilfreiche Unterstützung bieten. Manchmal kann die ZuhörerIn auch praktische Informationen anbieten, die dazu verhelfen können, das Vorhaben leichter auszuführen oder sie kann dabei helfen, bestimmte Aspekte des Vorhabens, die sie detaillierter planen möchte, klarer herauszuarbeiten.

#### **6.6.7 Bewertung der Ergebnisse.**

Nachdem ein geplantes Vorhaben durchgeführt worden ist, möchte die betroffene Person vielleicht die Resultate diskutieren. Vielleicht sind weitere Planungen notwendig oder sie möchte einfach ihre Empfindungen mit der ZuhörerIn teilen. ZuhörerIn und SprecherIn möchten öfter auch im Voraus vereinbaren, sich zu treffen und die Ergebnisse einer geplanten Aktion diskutieren. Oder die SprecherIn möchte mit der ZuhörerIn nach durchgeführtem Plan nur Kontakt aufnehmen, wenn ein Bedürfnis zur Aussprache besteht. ZuhörerInnen sollten sich nicht persönlich zurückgewiesen fühlen, wenn die betreffende Person nicht eine Nachfolge-Sitzung wünscht. Oft hat der Prozess, die Aktion durchzuführen, schon einen genügend starken Effekt auf das Leben des Betroffenen gehabt.

### **7. SCHLUSSBEMERKUNG**

Dieses Papier wurde für Menschen mit Behinderungen in Deutschland, die Peer Counseling verstehen wollen, geschrieben. Wir haben beschrieben, warum Peer Counseling während der letzten zwanzig Jahre ein wichtiger Bestandteil der amerikanischen Independent Living Bewegung gewesen ist. Das Papier enthält auch einen Überblick über die grundlegenden sechs Peer Counseling Techniken, die die Autoren in den Jahren 1991, 1992 und 1993 in Mainz, Kassel und Erlangen durchgeführt haben. Da Peer Counseling von Amerikanern entwickelt wurde, vertrauen wir darauf, dass Ihr dieses Material so anpassen werdet wie es notwendig ist, um Euren gesellschaftlichen Bedürfnissen und denen Eurer Kultur zu entsprechen. Wir hoffen, dass Ihr die grundlegenden Prinzipien von Peer Counseling dazu nutzen werdet, Menschen mit Behinderungen mehr innere Kraft zu geben und die deutsche Bewegung für ein selbstbestimmtes Leben voranzubringen.



# Der Anhang

## Peer Counseling...

- ... ist die Beratung von behinderten Menschen durch behinderte Menschen, die ähnliche oder gleiche soziale Erfahrungen, z.B. Diskriminierung, gemacht haben, weil sie in derselben Gesellschaft leben.
- ... legt die Annahme zugrunde, dass jeder Mensch die Kraft und die Fähigkeit besitzt, seine Probleme selbst zu lösen. Die / der BeraterIn unterstützt und begleitet diesen Prozess.
- ... bedeutet, dass die / der BeraterIn nicht die Probleme des Ratsuchenden löst und die Verantwortung für die Lösung der Probleme übernimmt, sondern dass dies die /der KlientIn selbst tut.
- ... hat viele Elemente der klientenzentrierten Beratung nach Carl Rogers
- ... bedeutet aktives Zuhören
- ... bedeutet, sich einzufühlen
- ... bedeutet, keine Ratschläge zu erteilen
- ... gehört zu den ressourcenorientierten Beratungsansätzen
- ... setzt bei den Stärken und Fähigkeiten der Rat suchenden Person an
- ... arbeitet mit der Stärkung und Bewusstmachung der eigenen Kräfte und Ressourcen (Empowerment)
- ... unterstützt Rat suchende in dem Prozess, sich selbst besser kennen zu lernen, sich selbst zu erfahren, eigene Quellen der Kreativität zu erschließen und eigene Gefühle, Wünsche und körperliche Bedürfnisse wahrzunehmen
- ... befähigt behinderte Menschen, sich mit ihrer eigenen Behinderung auseinander zu setzen
- ... überlässt die Verantwortung für die Gestaltung und Steuerung des Beratungsprozesses der Rat suchenden Person.
- ... macht bewusst, dass Diskriminierung nicht unbedingt eine Frage der eigenen Behinderung ist, sondern vor allem eine soziale, gesellschaftliche und auch eine politische Dimension hat.
- ... befähigt behinderte Menschen, sich gegen Diskriminierung zu wehren.
- ... ist keine Therapie, auch wenn eine Begleitung durch eineN Peer CounselorIn häufig heilsame Prozesse in Gang bringt.



## Grundregeln für das Peer Counseling-Training

1. Vermeide Bewertungen:
  - keine „richtig“/„falsch“-Aussagen
  - kein „Du solltest...“
  - keine Personenkritik
  
2. Das Wohlbefinden in der Gruppe ist wichtig:  
Sprich über Deine Gefühle als Antwort auf das, was andere erzählt haben; was es in dir hervorruft; welche eigenen Erfahrungen Dir dazu einfallen.
  
3. Bleibe bei Deinen Gefühlen; detaillierte, konkrete Tatsachengeschichten sollten vermieden werden.
  
4. Benutze die „Ich“-Form, um Deine eigene Sichtweise zu gewinnen.
  
5. Schweigepflicht: Was innerhalb der Gruppe ausgesprochen wurde, bleibt in der Gruppe. Was in Zweiergesprächen oder einer Kleingruppe gesagt wurde, bleibt unter den beteiligten Personen und in der Kleingruppe.  
Wenn in der Großgruppe über einzelne Übungen geredet wird, sollte vermieden werden, das zu wiederholen, was die andere Person gesagt hat. Stattdessen sollte man sich auf den Prozess beschränken, der stattgefunden hat, darauf, wie die Intervention durch Peer Counseling gewirkt hat, usw.
  
6. JedeR in der Gruppe nimmt teil, nur der Grad des Teilnehmens variiert. JedeR darf sprechen, niemand muss sprechen.
  
7. Lachen ist erlaubt, auslachen ist verboten.

## Die Prinzipien des Peer Counseling

1. Fülle kein Urteil über die Person, die gerade spricht!
  
2. Fühle Dich ein!
  
3. Gib keine persönlichen Ratschläge!
  
4. Interpretiere nicht!
  
5. Übernimm keine Verantwortung für das Problem der/des anderen!

## 10 Schlüsselfragen, die du dir selbst stellen solltest, wenn du Peer Counseling aus einer selbstbestimmten Sichtweise heraus machst

1. Was will die Person, die du berätst? (Das ist immer die wichtigste Frage!)
2. Hat dein Gegenüber ein Problem, das er/sie äußert? Wenn ja, was gibt die Person selbst an, welches das Problem ist?
3. Wie sieht das Problem für dich aus? Siehst du das Problem anders als dein Gegenüber? Stimmt du mit der Darstellung der Art des Problems durch dein Gegenüber überein? Falls nein, warum nicht?
4. Welche Lösung für das Problem schwebt der Person vor?  
Welche Lösung schwebt dir vor? (Achte darauf, wessen Lösung herauskommen wird. Der "Ort der Kontrolle" sollte beim Gegenüber liegen, ob die Lösung realitätsbezogen ist oder nicht.)
5. Wie und wann sucht die Person üblicherweise Unterstützung? Ist dies das erste Mal? Warum wendet er oder sie sich jetzt an dich? Zu wem, wenn überhaupt, geht die Person sonst noch?
6. Welche Personen und Organisationen bilden das Unterstützungssystem für diese Person? Wie gut funktioniert dieses Unterstützungssystem? Welche Informationen brauchst du von den Beteiligten des Unterstützungssystems? Hast du das Einverständnis der Person, dich mit Schlüsselpersonen in Verbindung zu setzen und die Informationen einzuholen, die du brauchst?
7. Welche Personen, Organisationen und andere Faktoren können zur Lösung des Problems beitragen? Bedarf es einer gemeinsamen Anstrengung? Kann die Person sich auch an andere wenden, um notwendige Aktionen in Angriff zu nehmen, wenn du sie darin unterstützt?
8. Welchen aktiven Beitrag kann die Person zur Lösung beitragen? Welche Stärken hat die Person, und was macht sie gut?  
Musst du der Person beistehen, um herauszufinden, wie sie zur Lösungsfindung beitragen kann?
9. Welchen Hindernissen steht die Person gegenüber wenn es darum geht, herauszufinden wie sie bei ihrer eigenen Lösungsfindung mitwirken kann? Wie kannst du die Person dabei unterstützen, diese Hindernisse zu benennen und zu entfernen? (Erinnere dich daran, dass die Hindernisse sowohl äußerlich als auch innerlich sind.)
10. Und zum Schluss: Wie viel von der Angelegenheit ist wirklich Deine Sache? Was für einen Einfluss hast du realistischweise auf die Situation? Welche anderen Personen sind daran beteiligt, das Problem zu schaffen und aufrecht zu erhalten und wer hat die Macht, damit anzufangen eine Veränderung herbeizuführen?

## Fragen, die Du Dir zu Deiner Behinderung stellen kannst

1. Was mag ich nicht an meiner Behinderung?  
(Was kann ich deshalb nicht?)
2. Und was mag ich an meiner Behinderung?  
(Was kann ich deshalb (gut)?)
3. Wie reagiert meine Umwelt auf meine Behinderung?
4. Und wie gehe ich damit um?  
Welche Strategien habe ich entwickelt?

## Fragenkatalog GEFÜHLE

1. Welche Gefühle sind mir unangenehm, wenn ich sie fühle?
2. Welche Gefühle neige ich zu verleugnen?
3. Welche von anderen ausgedrückten Gefühle sind mir unangenehm?
4. Beängstigen mich einige meiner Gefühle? Welche?
5. Ist es mir für gewöhnlich bewusst, wenn ich mich ärgerlich, ängstlich, unangenehm, unpassend oder beschämt fühle?
6. Bin ich meist bemüht, meine Gefühle nicht zu zeigen?

## Ein Vokabular der Gefühle

abgelehnt	geil	unsicher
ablehnend	gelangweilt	unter Druck
affektiert	gelassen	unwichtig
affektioniert	geliebt	unverstanden
aner kennend	geschlagen	unzufrieden
angespannt	gespannt	verärgert
angewidert	glücklich	verbittert
ängstlich	glücklich erregt	verjüngt / erfrischt
angstv oll	hasserfüllt	verlassen
alarmiert	herabgelassen	verlegen
barmherzig	herabgesetzt	verletzt
bedauernd	hilflos	vernachlässigt
bedroht	hoffnungslos	verrückt
bedrückt	Hoffnungsvoll	verschlossen
begeistert	inkompetent	verstanden
beschämt	kampf lustig	vertrauensvoll
besorgt	kompetent	verwirrt
dankbar	leer	verwundert
deprimiert	leidenschaftlich	verzweifelt
desinteressiert	liebend	wertlos
elend	missbraucht	wertvoll
eifersüchtig	missverstanden	widersprüchlich
eingeschüchtert	nachtragend	wie neugeboren
einsam / alleine	negativ	wütend
ekstatisch	neidisch	zerschmettert
enthusiastisch	nervös	zufrieden
entmutigt	nutzlos	zufrieden gestellt
entspannt	passioniert	zuversichtlich
erbo st	peppig	
ehrfurchtsvoll	rachsüchtig	
erleichtert	ruhig	
erregt	schockiert	
erschrocken	schuldig	
erschüttert	sehnsüchtig	
erstaun	sensitiv	
erwünscht		
euphorisch	sexy	
fähig	sich selbst zerfressend	
freudig	stolz	
freundlich	transzendent	
	traurig	
	übel nehmend	
	überrascht	
frustlos	unbehaglich	
frustriert	unbestimmt	
gebraucht	ungeliebt	
geduldig	unglücklich	
gefühllos / taub	unpassend	

## Gesprächsführungstechniken und Beispiele dazu

Technik	Beispiel
1. Schweigen anwenden	Gibt der Person eine Chance, das von ihr Gesagte nochmals zu reflektieren
2. Akzeptieren	Ja, mhm-hm, nicken, „ich kann dir gut folgen“
3. Aufmerksamkeit schenken	„Guten Morgen, Herr _____,“ „Sie haben da ja eine schöne Briefftasche“ „Ist das ein neuer Anzug, den du da trägst?“
4. Sich selbst anbieten	„Ich werde mich mal ein wenig zu Ihnen setzen“ „Ich werde bei dir bleiben“ „Ich hoffe, Sie fühlen sich wohl“
5. Sich viel Spielraum eröffnen	„Gibt es etwas Bestimmtes, über das Sie reden möchten?“ „Worüber denkst du gerade nach?“ „Wo würdest du gerne anfangen?“
6. Zum Weitermachen ermutigen	„Erzähl weiter“, „Und dann?“, „Erzähl...“
7. Beobachtungen machen	„Du siehst sehr angespannt aus.“ „Fühlen Sie sich wohl, wenn...“ „Ich habe bemerkt, dass du auf den Lippen kaust.“ „Ich fühle mich nicht so recht wohl, wenn Sie...“
8. Zum Vergleichen ermutigen	„War das so, wie wenn...“ „Hattest du schon einmal ähnliche Erfahrungen?“
9. Anregendes Wiederholen	

Sprechender: „Ich kann nicht schlafen. Ich liege die ganze Nacht wach.“

Zuhörender: „Du meinst, du hast Probleme mit dem Schlafen?“

Sprechende: „Meinst du, ich sollte es meinem Mann sagen?“

Zuhörende: „Bist du dir nicht sicher, ob er es wissen soll?“

Sprechender: „Mein Bruder gibt mein ganzes Geld aus und hat dann den Nerv, mich um mehr zu bitten.“

Zuhörender: „Und das macht dich wütend?“

10. Nachhaken

„Erzähl mehr davon!“

„Und wie hast du dich da gefühlt?“

„Könnten Sie das bitte etwas genauer beschreiben?“

## Peer Counseling und Psychotherapie

Unter Psychotherapie versteht man die Behandlung seelischer Probleme mit Hilfe anerkannter psychotherapeutischer Verfahren. Es gibt zahlreiche unterschiedliche Therapieformen. Viele Therapieformen arbeiten mit Gesprächen, die Veränderung erfolgt also mit Hilfe von Gesprächen zwischen Klient und Therapeut. Manche Therapien finden in Gruppen statt, ähnlich wie in Selbsthilfegruppen. Zusätzlich gibt es Familien - und Paartherapien.

- In manchen Therapien werden ergänzende Verfahren wie etwa Rollenspiele, Verhaltensübungen, Vorstellungsbildungen und Entspannungsverfahren eingesetzt.
- In der Psychotherapie geht es um die Behandlung seelischer Probleme wie:
  - **Depressionen**
  - **Ängste** wie z.B. Angst vor Menschen, Panikattacken, Prüfungsangst
  - **Essstörungen** (Ess-und-Brech-Sucht, Magersucht, Übergewicht)
  - **Suchtverhalten** (Alkohol, Nikotin, Drogen, Tabletten)
  - **Lebenskrisen** persönliche Probleme wie Tod eines Verwandten/Freundes, Eifersucht in Beziehungen, Trennung
- Peer Counseling grenzt sich als Beratungsform von Psychotherapie ab, obwohl sie manches gemeinsam haben, z.B. Gesprächsform, die Art und Weise Fragen zu stellen, Rollenspiele usw.
- Psychotherapie behandelt nur seelische Störungen, beim Peer Counseling muss man keine seelischen Probleme haben, es kann auch um praktische Sachen gehen, z.B. wo finde ich als BehinderteR eine Wohnung oder Arbeit.
- Im Peer Counseling ist die Krankengeschichte/Anamnese nicht immer wichtig und es findet keine Krankheitsbestimmung/Diagnose statt, die in der

Psychotherapie ganz wichtig ist, weil die Psychotherapie sonst von der Krankenkasse nicht bezahlt wird.

- Auch wird beim Peer Counseling nicht mit tiefenpsychologischen Methoden gearbeitet wie z.B. Hypnose.
- Ähnlichkeiten zu den Ansätzen humanistischer Therapieformen (Rogers, 1959): Grundannahmen gehen davon aus, dass jeder Mensch die Kraft für die Lösung seiner Probleme weitgehend selbst besitzt.
- Diese Fähigkeiten werden durch behindernde Umwelt und einschränkende Erziehung nicht immer gefördert. Mit einer guten Beratung können diese Fähigkeiten jedoch gestärkt werden, so dass der Klient seine Probleme selbstbestimmt lösen kann.
- Beim Peer Counseling wird viel mit den Techniken der personenzentrierten Gesprächspsychotherapie gearbeitet. Personenzentriert bedeutet, dass der Klient, der in die Beratung kommt, im Mittelpunkt steht und nicht der Berater oder die Familie des Klienten.
- Gesprächsführungstechniken sind aktives Zuhören, Paraphrasieren, Spiegeln von Gefühlen des Klienten beim Erzählen, Achten auf Körperhaltung usw.