



Förderung psychischer Gesundheit
Handelsregister CHE-304.954.532

Emmenbrücke, 24. Januar 2023

Neues Projekt: Psycho-Soziale Dienstleistungen mit Herz - Genesungsbegleitung nach psychischen Episoden und Klinikaufenthalt

Der Verein GLEICH UND ANDERS Schweiz bezweckt die Förderung der psychischen Gesundheit aller und engagiert sich in der Prävention, sowie der Integration und Unterstützung von Menschen, die von psychischen Krankheiten betroffen sind. Covid-19 hat die Situation vieler Betroffener verschärft. Zahlreiche Menschen, die gleich und anders sind, benötigen Hilfe. Unser Team besteht aus Expertinnen und Experten mit viel Erfahrung in der Bewältigung von seelischen Krankheiten und Krisen wie Depressionen, Burnout, Sucht, Angst, Persönlichkeitsstörungen, Trauma, Bipolare Störungen, Psychosen etc.

Als Betroffenenorganisation sind viele unserer Aktivitäten Hilfe zur Selbsthilfe-Angebote. Unser neues Dienstleistungsangebot, welche einem dringenden Wunsch von Betroffenen entspricht – einer Genesungsbegleitung, bis eine Person wieder selbst «in ihrem Leben» funktionieren kann.

Ausgangslage

Nach einer psychischen Episode oder einem Klinikaufenthalt wieder ins «normale» Leben zurückzukehren ist schwierig. Der Weg in den alten oder einen neuen Alltag verläuft meist nicht gradlinig. Viele Hindernisse sind zu überwinden, Herausforderungen zu Bewältigen.



Wie helfen wir?

Menschen jeden Alters sind nach psychischen Episoden und Klinikaufenthalt überfordert mit Aufgaben, welche sie bewältigen sollten.

Wir möchten ihnen helfen:

- bei Abklärungen mit Versicherungen;
- bei Kontakten mit Ämtern – inklusive Begleitung zu Gesprächen, falls diese nötig ist;
- beim Ausfüllen von Formularen, Erledigen der Post, Bezahlung von Rechnungen;
- beim Erstellen eines Budgets und durch Leistung von Hilfestellung, damit die finanziellen Angelegenheiten nicht über den Kopf wachsen;
- beim Ausfüllen der Steuererklärung, Abklärungen bezüglich Fristerstreckungen, Teilzahlung der Steuern etc.;
- bei der Organisation des «neuen» Alltags und der Planung der schrittweisen Rückkehr ins Leben;
- bei der Planung und Einhaltung von Terminen (Arzt, Coiffeur etc.);
- bei Gesprächen mit dem Arbeitgeber (beispielsweise zu einer schrittweisen Wiederaufnahme der beruflichen Tätigkeit und zur Schaffung von dafür geeigneten Rahmenbedingungen);
- bei Arbeitslosigkeit (Anmeldung der Arbeitslosigkeit, Bewerbungen, Abklärungen etc.);
- bei der Organisation eines allfälligen Wohnortswechsels oder wenn vorübergehend eine Wohnmöglichkeit benötigt wird (z.B., weil die Belastung zu einer Trennung führte);
- bei Kontakten mit Familie und Freunden, welche für eine betroffene Person aus Scham oftmals schwierig sind.
- Freizeit Gestaltung

Die Genesungsbegleitung nach psychischen Episoden und Klinikaufenthalt ist sehr zeitintensiv. Sie umfasst die Planung des Bedarfes zusammen mit der betroffenen Person, die gemeinsame Umsetzung und das laufende «Coaching» der psychisch belasteten Frau/des psychisch belasteten Mannes. Der entstehende Aufwand

übersteigt die Möglichkeiten der ehrenamtlichen Arbeit unseres Vereins deutlich.

Wir möchten den Unterstützungspersonen ihren Zeitaufwand und ihre Spesen entschädigen. Es geht darum, die benötigten Ressourcen bereitzustellen, damit eine Unterstützungsperson ihren Aufgaben seriös nachkommen kann.

Den Projektstart planen wir ab 1. Januar 2023. In den Jahren 2023, 2024 und 2025 möchten wir ungefähr 175 Personen bei ihrer Genesung begleiten und ihnen einen möglichst reibungslosen Wiedereinstieg ins Leben ermöglichen. Wobei dies die Rückkehr in die vertrauten Strukturen oder das Begehen neuer Wege bedeuten kann.

Wir suchen für unseren Projekt-Pool:

Genesungsbegleiter/innen
Angehörige
Ärzte, Psychiater
Psychologen/innen
Sozialarbeiter/innen
Fachpersonen HF
Arbeitgeber/innen
WAS/IV Stellen

Kontaktieren Sie uns gerne, wenn Sie Fragen haben oder persönlich mit uns sprechen möchten.

Freundliche Grüsse

GLEICH UND ANDERS Schweiz



Hans Schmied
Präsident, Peer Psychiatrie Mitarbeiter
KESR



Iris Breuer
Vize-Präsidentin, Psychiaterin (Dr. med.)

Kontakt: GLEICH UND ANDERS Schweiz, Kapfweid 16, 6020
Emmenbrücke

E-Mail: schmiedh@bluewin.ch, Telefon: 079 779 97 18



sich selbst annehmen



aktiv bleiben



darüber reden



Neues lernen

10 Schritte für psychische Gesundheit



mit Freunden in
Kontakt bleiben



um Hilfe fragen



sich beteiligen



etwas Kreatives tun



sich entspannen



sich nicht aufgeben