

Echte Gespräche, echte Wirkung

Wie Peer-Austausch die psychische Gesundheit fördert

Julie Cartwright

DOI: <https://doi.org/10.57161/z2026-03-09>

Schweizerische Zeitschrift für Heilpädagogik, Jg. 32, 03/2026



Wenn Menschen krank werden oder eine Behinderung ihr Leben verändert, gerät nicht nur die Gesundheit ins Wanken, sondern der ganze Lebensentwurf. Viele stehen plötzlich vor Fragen, die grösser sind als alle Worte: Wie gehe ich mit meinen Ängsten um? Wie erkläre ich das meinem Umfeld?

Gespräche mit Fachpersonen können Symptome einordnen und Behandlungsoptionen vermitteln. Was jedoch häufig fehlt, ist der Austausch über das alltägliche Leben mit der Erkrankung. In solchen Situationen suchen Betroffene oft nach Orientierung ausserhalb klassischer medizinischer Beratung. Hier setzt die Idee der Peer-Unterstützung an. Sie beruht auf der Annahme, dass Menschen, die Ähnliches erlebt haben, einander besser verstehen als Fachpersonen, da sie die gleichen Herausforderungen kennen.

«Nicht einmal mit meiner Therapeutin habe ich so offen reden können und fühlte mich dort auch nicht so verstanden», erklärt Petra*.¹ Sie lebt seit über 20 Jahren mit Depressionen und fühlt sich durch den Austausch im Peer-Programm endlich gesehen.

Vor diesem Hintergrund entstanden die Peer-Programme der Stiftung *MyHandicap* und ihrer Plattform *EnableMe*. Die 70 freiwilligen Helfer:innen sind selbst betroffen, stehen mitten im Leben und sind bereit, ihre Erfahrungen zu teilen, ohne zu belehren. In den Begegnungen zwischen den Hilfesuchenden und den Peers entsteht etwas, das in kaum einer ärztlichen Sprechstunde Platz hat: ein Raum, in dem Angst kleiner wird und Mut langsam zurückkehrt. In diesen Gesprächen geht es selten nur um die Diagnose. Es geht um die oft unsichtbaren Herausforderungen im Alltag, die berufliche Zukunft und um Ängste. Vor allem aber geht es um Hoffnung.

Rückmeldungen von Partnerorganisationen aus der Pädiatrie und Entwicklungsmedizin bestätigen, dass Peer-Austausch eine sinnvolle Ergänzung zur medizinischen Begleitung ist. Studien belegen zudem, dass solche Begegnungen die Lebensqualität verbessern.² Eine aktuelle Untersuchung geht sogar noch weiter. Sie hält fest, dass Peer-Unterstützung für die mentale Gesundheit der Nutzer:innen nicht weniger effektiv ist als andere psychiatrische Versorgungsangebote.³

Was die Studien in Zahlen ausdrücken, erlebt Vanessa* ganz konkret. Sie leidet seit vielen Jahren unter Ängsten und erklärt: «Ich wünsche mir schon länger einen Austausch mit anderen Menschen ausserhalb einer psychologischen Therapie.»

Darin zeigt sich, dass Hilfe nicht immer aus grossen Gesten besteht. Manchmal beginnt sie in einem Satz, in einem Nicken, in dem Gefühl, sich mit jemandem auszutauschen, der wirklich versteht, wie es gerade in einem selbst aussieht.

¹ *Namen geändert.

² Cooper, R. E., Saunders, K. R. K., Greenburgh, A., Shah, P., Appleton, R., Machin, K., Jeynes, T., Barnett, P., Allan, A. M., Griffiths, J., Stuart, R., Mitchell, L., Chipp, B., Jeffrey, S., Lloyd-Evans, B., Simpson, A. & Johnson, S. (2024). The effectiveness, implementation, and experiences of peer support approaches for mental health: a systematic umbrella review, *BMC Med*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12916-024-03260-y>

³ Lammers, K. (2025). Peer-Unterstützung. In: Dies., *Peer-Unterstützungsbeziehungen im Kontext psychischer Beeinträchtigung. Beiträge zur Teilhabeforschung* (S. 13–72). Springer VS.

Genau diese Form der Unterstützung macht den Unterschied – für Menschen wie Petra und Vanessa, aber auch für viele andere, die durch das Peer-Programm neue Perspektiven gewinnen.

Die gemeinnützige Stiftung *MyHandicap* unterhält mit *EnableMe.ch* das grösste Portal zu Behinderungen und chronischen Krankheiten in der Schweiz – mit Forum, Peer-Programmen, Job- und Lehrstellenportal und vielem mehr. Dank der bereitgestellten Informationen und Austauschmöglichkeiten wird die Lebenssituation von Menschen mit Behinderungen positiv und nachhaltig verbessert. Weitere Informationen finden Sie hier: www.enableme.ch

Julie Cartwright
Leiterin Peer-Programme &
Community DACH bei EnableMe
peer@enableme.ch

