



VERBAND FÜR LESBISCHE, SCHWULE, BISEXUELLE, TRANS*,
INTERSEXUELLE UND QUEERE MENSCHEN IN DER PSYCHOLOGIE

Wieso ist Unterstützung von Gleichgesinnten (peers) wichtig?

Autor: Jochen Kramer

Projekt "anders.angekommen"



Stuttgart, Mai 2022

Was ist Peer-Unterstützung?

Menschen, die Ähnliches erlebt haben, wie du selbst, können eine große Hilfe sein. Im Englischen wird für diese Menschen der Begriff *Peer* genutzt. Peers können beispielsweise praktische Hilfe in Alltagsfragen geben, Dolmetschen, beraten oder auch Fachkräfte bei ihrer Arbeit unterstützen (z.B. als Sprach-, Kulturmittler*innen).

Was sind die Chancen von Peer-Unterstützung?

Peers können deshalb für Ratsuchende eine große Hilfe sein, weil sie Rollenmodelle sind, die „im realen Leben“ da sind. Je größer die Ähnlichkeit, z.B. im Hinblick auf Alter, Geschlecht, sexuelle Orientierung, Kultur, Religion, Migrationserfahrung etc., desto anschaulicher wird, wie das eigene Leben aussehen könnte. Nicht-peers sprechen über andere (An deiner Stelle ...), peers können über sich selbst reden (Bei mir war das so ...). Sie können eine Innenschau über ihre Erfahrungen geben. Sie sind oft einfacher erreichbar und näher am eigenen Leben als Fachkräfte, die nicht dieselben Erfahrungen teilen. Peers leisten damit eine wichtige Unterstützung für lsbtqi* Menschen, die durch professionelle Angebote nicht erhältlich ist.

Die Peers selbst können ihre eigenen Erfahrungen nutzen, um anderen zu helfen. Das kann Kraft und Selbstvertrauen geben und auch schmerzhaft, schwierige Erfahrungen können in diesem Sinne „zu etwas gut sein“.

LSBTIQ* Communities bieten Peers und Ratsuchenden die Möglichkeit miteinander Freizeit zu verbringen sowie Gleichgesinnte, Freund*innen, Partner_innen, Sicherheitsnetzwerke zu suchen und zu finden. Eine Person kann dabei verschiedene Rollen haben: einmal Peer-Unterstützer*in, einmal Ratsuchende*r. Die Communities regen zum Ausprobieren an und helfen dabei neue Möglichkeiten für sich zu entdecken und sich selbst zu finden. Sie bieten auch einen Erfahrungsaustausch in einem geschützteren Raum als es im Alltag (Familie, Schule, Beruf z.B.) oft möglich ist. Die Communities bieten dafür mehr oder weniger vertrauliche oder öffentliche Situationen an.

Welche Risiken gibt es bei Peer-Unterstützung?

Damit diese Chancen genutzt werden, ist es wichtig auf die Risiken von Peer-Unterstützung zu achten:

- Erfahrungen und Lebenssituationen sind nie genau gleich, sondern nur ähnlich. Die Erfahrungen des Peers passen deshalb nicht automatisch 1:1 für die Ratsuchenden.
- Die Unterstützung erfolgt auf freiwilliger Basis, ist unverbindlich und oft nicht so klar geregelt wie fachliche Beratung. Peer-Unterstützung erfolgt auf der Basis von Beziehung (oft freundschaftliche), oft ohne Programm, ohne klares Ziel und ohne Abwägung von „Nebenwirkungen“.
- Zwischen peers und Ratsuchenden kann eine große Nähe entstehen, das kann zu Abhängigkeiten und Überforderung führen.
- Schweigepflichtverletzungen können leichter passieren als in professionellen Beziehungen, da die Rahmenbedingungen oft unklar sind (Wann darf ich mit wem, zu was und über wen reden?).
- Für Peers kann der Wunsch, anderen Menschen zu helfen, zur eigenen Belastungsgrenze und darüber hinaus führen. Da die Erfahrungen und Lebenswelten der Ratsuchenden den eigenen stark ähneln, können die Erzählungen dazu wie Trigger wirken: d.h. sie können Erinnerungen an eigene belastende Erfahrungen wachrufen.

Wie können diese Risiken minimiert werden?

Peer-Unterstützer*innen und Ratsuchende sollten sich über folgende Fragen Gedanken machen:

- In Bezug auf was ähneln sich Peer und Ratsuchende*r, in Bezug auf was nicht? (gleiche/ähnliche sexuelle Orientierung? Gleiche/ähnliche Migrationserfahrung? etc.)
- Welche Angebote von Fachkräften gibt es, die bei Bedarf hinzugezogen werden können? (Beispielsweise Sozialarbeiter*innen, fachlich ausgebildete Berater*innen oder Therapeut*innen?)
- Hat die Peer-Unterstützer*in die sozialen Fertigkeiten, um andere unterstützen zu können (z.B. erworben im Rahmen der Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe)?
- Hat die Peer-Unterstützer*in selbst Erfahrungen gesammelt, die für andere eine Inspiration sein können oder steht sie selbst am Anfang der Beschäftigung mit Queersein etc.?
- Hat die Peer-Unterstützer*in die Ressourcen (z.B. Zeit) und die psychische Stabilität, um andere unterstützen zu können? Wen kann sie nicht gut unterstützen, weil sie selbst belastende, traumatische Erfahrungen gemacht hat, und es sie belastet, ähnliche Geschichten zu hören?
- Achtet die Peer-Unterstützer*in auf sich selbst und ihre Grenzen? Kann sie „Nein“ sagen und die Grenzen aufzeigen? Sorgt sie für Klarheit, in welcher Weise sie welche Unterstützung anbietet, und welche nicht?
- Wie trennen wir die Rollen Peer-Unterstützer*in bzw. Ratsuchende von anderen Rollen, z.B. der Rolle als Freund*in?
- Was bekommt die Peer-Unterstützer*in für ihr Engagement? Ist es beispielsweise Spaß, Abwechslung, Sinn, besseren Selbstwert oder anderes? Wichtig ist darauf zu achten: was gebe ich und was bekomme ich? Engagiert sich die Peer-Unterstützer*in gern oder ist sie gestresst, belastet? Frühzeitig zu merken, wenn es nicht mehr passt, ist wichtig, sonst kann sich die Peer-Unterstützer*in ausgenutzt fühlen, ausbrennen oder die ratsuchende Person kann sich abhängig fühlen. Wichtig ist deshalb offen miteinander zu sprechen, was die Kosten und die Gewinne sind für beide: Peer und Ratsuchende Person. Wichtig ist, dass es für beide passt.

Wir empfehlen Menschen, die sich als Peers für andere engagieren wollen, die Teilnahme an einer Schulung zur Peer-Unterstützung. Und natürlich ist es auch eine Möglichkeit, sich durch Studium und Weiterbildungen fachlich zur Beratung oder Therapie von lsbtq* Menschen zu qualifizieren.

Fachkräfte sollten Peer-Unterstützung mitdenken: Die Möglichkeiten und Grenzen von Peer-Unterstützung sollten in therapeutischen und beraterischen Settings mit berücksichtigt werden, fachliche Begleitung von Peer-Support sollte angeboten werden und die Vernetzung mit Peer-Unterstützer*innen und Selbsthilfegruppen gepflegt werden.