



Andreas Ineichen

Mehrere Jahre durchlebte ich schwere psychische Krisen, mit ausgeprägten Stimmungsschwankungen, Hochs und Tiefs.

Mittlerweile habe ich, so denke ich, meine Mitte gefunden und komme dem Weg zu mir selber immer näher.

Neben der IG Arbeit in Luzern bin ich noch als Peer bei der Luzerner Psychiatrie LUPS für die Akut-Kliniken Luzern und Sarnen tätig.

#### Themenschwerpunkte

Selbstfürsorge  
Krisen als Chance sehen  
Leben vereinfachen  
Zuversicht und Sinn finden

# it

#### Was ist ein Peer?

Peers haben eigene Erfahrungen mit psychischen Erschütterungen und grossen Herausforderungen im Leben.

In einer Ausbildung haben sie sich damit intensiv auseinandergesetzt.

Als Experten/Expertinnen aus Erfahrung können sie Menschen verstehen und sich in schwierige Situationen hineinversetzen.

#### Was ist Recovery?

Recovery bedeutet unter anderem, dass Hoffnung, Sinn und Zufriedenheit für jeden Menschen möglich sind, egal wie schwierig die Lebenssituation im Moment ist.

Die Peer-Angebote sind für alle interessierten Personen (auch Externe) zugänglich.

Weitere Infos zum Peer-Angebot sind auf [igarbeit.ch](http://igarbeit.ch) zu finden.

#### IG Arbeit

Peer-Arbeit  
Unterlachenstrasse 9  
6002 Luzern  
041 369 68 89  
[2peer-arbeit@igarbeit.ch](mailto:2peer-arbeit@igarbeit.ch)

# IG Arbe

## Sich verstanden fühlen.

## Zu sich stehen.

## Neue Wege gehen.

## Zufriedenheit und Sinn finden.

Peer-Arbeit + Recovery



Marlene Keller

Die Peer-Arbeit ist meine Herzensangelegenheit und erfüllt mich mit grosser Dankbarkeit. Recovery hat neuen Mut, Lebensfreude und Sinnhaftigkeit in mein Leben gebracht. Ich habe gelernt, mich meinen Ängsten zu stellen und mich so anzunehmen, wie ich bin.

Nebenbei engagiere ich mich noch für den Verein Angst und Panikhilfe Schweiz (aphs) und den Trialog Zentralschweiz.

#### Themenschwerpunkte

Achtsamkeit  
Sinnsuche  
Lebensfreude erwecken  
Mut und Vertrauen finden

#### Peer-Beratung

Gespräche mit einer Fachperson Peer-Arbeit, je nach persönlicher Situation und Bedarf.

- Einzelgespräche
- Einbezug in Gespräche mit anderen Personen, Teamsitzungen usw.

#### Themenauswahl

Krisen, Ängste, Einsamkeit, Veränderung, Zukunft, Selbstfürsorge, Sinnfindung usw.

#### Termine

Die Beratungen werden dienstags oder donnerstags angeboten. Zeit und Ort werden im Voraus telefonisch oder per E-Mail miteinander abgemacht.



#### Peer-Gruppenangebot

Recovery-Gruppe mit einer Fachperson Peer-Arbeit

- Erfahrungsaustausch
- Mit herausfordernden Lebenssituationen nicht allein sein
- Fördern von Vertrauen und Selbstbewusstsein

#### Themenauswahl

Umgang mit Krisen, Frühwarnzeichen, Hoffnung, Ziele und Träume, Ressourcen usw.

#### Termine

Die genauen Termine, Räumlichkeiten und Themen werden jeweils auf der Website im Monatsprogramm angekündigt. Anmeldung telefonisch oder per E-Mail.

