



peerstøtte | recovery | CHIME

# Hvad er **peerstøtte**?

Oversat fra engelsk betyder peer *ligesindet* eller *ligemand*. At spejle sig og dele erfaringer med andre, der har haft psykiske vanskeligheder eller kriser inde på livet, har stor betydning for om man tør tro på, at livet kan lade sig gøre igen. I ligeværdige møder med mennesker, man deler livserfaringer med, opstår muligheden for at opdage hvor meget man i sin særlige situation har til fælles med andre. Gensidigheden bidrager til fælles læring og mod til at vende blikket mod verden og hverdagen igen.

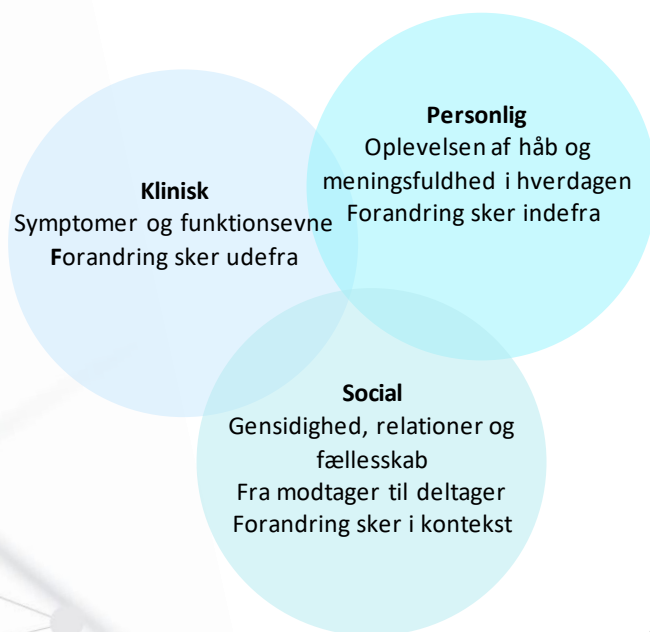
Man behøver ikke at have ens erfaringer for at opleve en peerstøtterelation som meningsfuld. Når vi rammes af livet oplever mange de samme udfordringer, og ved at almengøre det særlige i sociale rum, modvirker vi stigma, ensomhed og isolation - forhold, som går på tværs af diagnostiske skel, og som ofte er en barriere ift. at komme godt videre i livet.

Peerstøtte er støtte til forandring mod et bedre liv, som finder sted mellem to eller flere personer, der forbindes af fælles erfaringer med psykiske kriser og sårbarhed. At møde en peermedarbejder kan inspirere til håb og handlemuligheder og være med til at understøtte recovery og arbejdet med at komme sig.

# Hvad er recovery?

Recovery oversættes fra engelsk til *at komme sig*. Måden, vi arbejder og møder mennesker på i Køge Åben Rådgivning, har rødder i Alain Topors definition af recovery som værende en ”dybt social, unik og fælles proces, hvor vores levevilkår, materielle omgivelser, holdninger, værdier, følelser, færdigheder og/eller roller forandres”. Fordi vi i samspil med andre mennesker ikke kun gør os egne subjektive erfaringer, men også kan få adgang til og glæde af hinandens, bliver det sociale et stærkt rum at komme sig i.

Der er begået mangen en rapport om recovery som begreb og om forskellige recoveryforståelser. Rejsen ser forskellig ud fra menneske til menneske, og hvad der virker for nogen, virker ikke nødvendigvis for alle. I udgangspunktet taler vi om tre forskellige forståelser af recovery: klinisk, personlig og social.



## Klinisk, personlig eller social tilgang til recovery?

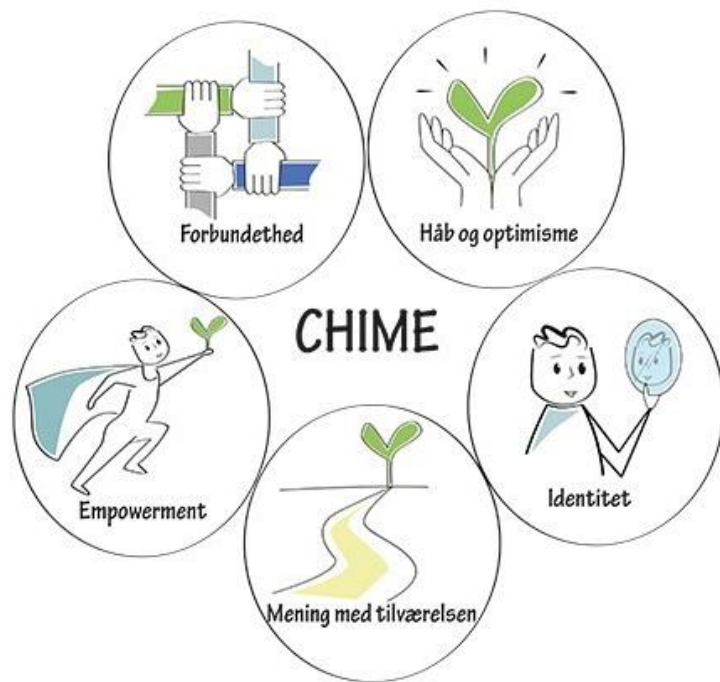
At komme sig i klinisk forstand betyder, at symptomer på de psykiske vanskeligheder er væk, og man er vendt tilbage til det funktionsniveau man havde tidligere. Det er en tilgang, som kan minde om den vi kender fra somatiske lidelser, hvor vi erklæres enten syge eller raske. Dog vil der for manges vedkommende være områder i livet, som efter psykiske udfordringer vil være forandret og kræve nye måder at tænke og leve på, og derfor kan dikotomien syg/rask ind imellem savne nogle nuancer.

Taler vi derimod om at komme sig personligt, så er ”rask” eller ”symptomfri” erstattet af en mere dynamisk tilgang, som handler om udvikling af selvet på de betingelser, man nu engang har. I den personlige recovery anerkender vi, at ikke alt nødvendigvis bliver som før, men det udelukker ikke et godt og selvstændigt hverdagsliv, som giver mening for den enkelte. Den enkeltes arbejde med at komme sig personligt er ofte en individuel proces, som understøttes af fagpersoner og netværk i øvrigt.

I den sociale recovery spiller konteksten en stor rolle, og den enkelte og omgivelserne forstås i sammenhæng. Muligheden for at komme sig er her afhængig af betingelser som råderum, barrierer og mennesker, som har viden og mulighed for at støtte. Den enkeltes proces betragtes som koblet til de muligheder, som andre mennesker, organisationer, lokalmiljøer og civilsamfund stiller til rådighed.

# Hvad er CHIME?

At skabe et godt hverdagsliv efter kriser, sorg eller sygdom er der ingen universel opskrift på. Dog ved vi, at visse faktorer har indflydelse på både menneskers vej tilbage til en meningsfuld tilværelse og på et liv i trivsel generelt. Det gælder særligt oplevelsen af forbundethed, håb og optimisme, en positiv identitet, mening med tilværelsen og empowerment. Faktorerne går på engelsk under navnet CHIME, og er en del af grundlaget for alt, hvad vi laver i Åben Rådgivning.



**C**onnectedness

**H**ope

**I**dentify

**M**eaning

**E**mpowerment

## Åben Rådgivning

Rådhusstræde 10C  
4600 Køge  
tlf. 56 67 26 28  
e-mail. [aar@koege.dk](mailto:aar@koege.dk)

Mandag til onsdag: 9.00-14.00  
Torsdag: 12.00-18.00  
Fredag: 9.00-13.00



Åben  
Rådgivning