

Inhaltsverzeichnis

Johanna Niehaus

Theoretischer Hintergrund zur gesundheitsbezogenen Peer-Beratung. . 9

1 Anlass für die Peer-Beratung 11

2 Bausteine der Peer-Beratung 14

 Peer-Konzept 14

 Beratungskonzept 15

 Gesundheitsprofil. 18

3 Anpassung der Peer-Beratung. 19

Johanna Niehaus

Beratungs- und Seminarhandbuch 21

1 Ablauf der Peer-Beratung. 23

2 Vorbereitung und Akquise 24

3 Vorbesprechung. 26

4 Erstes Blockseminar 28

5 Erstes Beratungsgespräch 35

6 Zweites Blockseminar 37

7 Zweites Beratungsgespräch. 42

Claudia Filser

Evaluation 45

1 Evaluationsfragen. 47

2 Peer-Klient:innen. 48

3 Evaluationsdesign. 49

4 Evaluationsinstrumente 50

5 Auswertung 52

6 Evaluationsergebnisse. 53

7 Fazit der Evaluation 58

Literaturverzeichnis 59

Materialien 65

Claudia Filser, Johanna Niehaus, Josephin Fricke und Stephanie Bauer-Hägele

1 Arbeitsmaterialien für die Peer-Berater:innen. 67

 AVEM-basierte Angebote – Ideenfundus 68

 Aktives Zuhören 83

 Systemisch-lösungsorientierte Fragen der Beratung 86

 Beobachtungsbogen „Fallbeispiel“ (Gespräch 1, Teil A) 89

 Beobachtungsbogen „Fallbeispiel“ (Gespräch 1, Teil B) 90

 Cool bleiben in schwierigen Situationen: ein paar Anregungen... 91

 Selbstreflexion nach dem Erstgespräch und Vorbereitung auf die Intervention . 94

 Ressourcenhand:

 Meine persönlichen Stärken als Peer-Berater:in 95

 Literaturverzeichnis 96

Josephin Fricke, Stephanie Bauer-Hägele und Claudia Filser

2 Gesprächsleitfaden Erst- und Zweitgespräch 97

Josephin Fricke, Stephanie Bauer-Hägele und Johanna Niehaus

3 Seminarmaterial 111

 Seefahrtsmetapher 111

 Schweigepflichtserklärung 112

 Beispiel-AVEM-Profil 113

 Imaginationsübung „Mitfühlender Freund“ 114

Claudia Filser, Josephin Fricke, und Stephanie Bauer-Hägele

4 Materialien für die Beratungsgespräche 115

 Motivationswaage 115

 Wohlbefindensskala 116

 Weitere Beratungsangebote 117

Laura Mahnel, Lea Stumpf und Pauline Metzger

5 AVEM-Angebote. 119

 Übung: Wertzielscheibe. 121

 Übung: Eisenhower-Prinzip 127

 Übung: Energiehaushalt 133

 Übung: Der innere Kritiker. 139

 Übung: Sich selbst beim Denken zuschauen 146

 Übung: Ein Tagebuch des Selbstmitgefühls 153

 Übung: Stress- und Lösungsdedektiv mit anschließendem Brainstorming.. 160

 Übung: Body-Scan 168

 Übung: Erfolgserlebnisse dokumentieren 173

 Übung: Glücksaktivitätenliste 178

 Übung: Soziales Umfeld 182

6 Online-Materialien 189

*Claudia Filser, Johanna Niehaus, Josephin Fricke
und Stephanie Bauer-Hägele*
Präsentationen
Peer-Berater:innen-Ausbildung
<https://www.utb.de/do/10.36198/9783838563046-m01>

Johanna Niehaus, Stephanie Bauer-Hägele und Claudia Filser
Lehrvideo
„Grundlagen der Beratung“
<https://www.utb.de/do/10.36198/9783838563046-m02>

Johanna Niehaus, Josephin Fricke und Claudia Filser
Lehrvideo
„Gesundheitsförderung“
<https://www.utb.de/do/10.36198/9783838563046-m03>

Carmen Herrmann und Hannah Carnap
Beispielvideos
Peer-Beratung
<https://www.utb.de/do/10.36198/9783838563046-m04>

Johanna Niehaus und Josephin Fricke
Werbevideo für die
Klient:innenakquise
<https://www.utb.de/do/10.36198/9783838563046-m05>

Johanna Niehaus und Claudia Filser
Werbefolien für die
Klient:innenakquise
<https://www.utb.de/do/10.36198/9783838563046-m06>

Autorinnen 190