

Persönliche PDF-Datei für Mutschler J, Pfyffer L, Fischer S, Lay C, Weis D, Derendinger F, Schmied H.

Mit den besten Grüßen von Thieme

www.thieme.com

Peer-Begleitung zur Förderung psychischer Gesundheit: Eine deskriptive Analyse von Zielgruppen und Unterstützungsinhalten

Fortschritte der
Neurologie · Psychiatrie

2026

10.1055/a-2860-8461

Dieser elektronische Sonderdruck ist nur für die Nutzung zu nicht-kommerziellen, persönlichen Zwecken bestimmt (z. B. im Rahmen des fachlichen Austauschs mit einzelnen Kolleginnen und Kollegen oder zur Verwendung auf der privaten Homepage der Autorin/des Autors). Diese PDF-Datei ist nicht für die Einstellung in Repositorien vorgesehen, dies gilt auch für soziale und wissenschaftliche Netzwerke und Plattformen.

Copyright & Ownership

© 2026. Thieme. All rights reserved.

Die Zeitschrift *Fortschritte der Neurologie · Psychiatrie* ist Eigentum von Thieme.

Georg Thieme Verlag KG,
Oswald-Hesse-Straße 50,
50, 70469 Stuttgart, Germany
ISSN 0720-4299

Peer-Begleitung zur Förderung psychischer Gesundheit: Eine deskriptive Analyse von Zielgruppen und Unterstützungsinhalten

Peer support for promoting mental health: A descriptive analysis of target groups and support content

Autorinnen/Autoren

Jochen Mutschler¹, Ladina Pfyffer², Sebastian Fischer³, Christian Lay³, David Weis⁴, Felicia Chantal Derendinger³, Hans Schmied⁵

Institute

- 1 Psychiatrische Dienste Luzern, Luzern, Luzern Switzerland
- 2 Stationäre Dienste Luzerner Psychiatrie, Luzern, Schweiz
Luzerner Kantonsspital, Lucerne LU Switzerland
- 3 LUPS, Pfaffnau LU Switzerland
- 4 KMG Kompetenz mentale Gesundheit GmbH, Baar
Switzerland
- 5 Stiftung Gleich und Anders Schweiz, Emmenbrücke
Switzerland

Schlüsselwörter

Peerarbeit, Psychosoziale Dienstleistungen, Teilhabe, Psychische Erkrankungen, Soziale Belastungen

Keywords

Peer work, psychosocial services, participation, mental illness, social stress

eingereicht 08.09.2025

akzeptiert nach Revision 17.04.2026

Artikel online veröffentlicht 2026

Bibliografie

Fortschr Neurol Psychiatr

DOI 10.1055/a-2860-8461

ISSN 0720-4299

© 2026. Thieme. All rights reserved.

Georg Thieme Verlag KG, Oswald-Hesse-Straße 50,
70469 Stuttgart, Germany

Korrespondenzadresse

Prof. Jochen Mutschler
Psychiatrische Dienste Luzern
Areal Kantonsspital 11
6000 LuzernLuzern
Switzerland
jochen.mutschler@lups.ch

ZUSAMMENFASSUNG

Ziel der Studie Psychische Erkrankungen nehmen international und in der Schweiz stetig zu, wodurch psychiatrische Versorgungseinrichtungen an ihre Kapazitätsgrenzen stossen. Aus diesen Entwicklungen ergibt sich ein wachsender Bedarf an niederschwelliger psychosozialer Unterstützung, die Betroffene im Alltag begleitet, stabilisiert und unterstützt. Genau hier setzt das Projekt „Psycho-Soziale Dienstleistungen“ (PSD) von der Stiftung GLEICH UND ANDERS Schweiz an. Das Ziel der vorliegenden Studie ist eine deskriptive, empirische Analyse des PSD-Projektes.

Methodik Es wurde eine deskriptive Analyse des Projekts zur Qualitätssicherung durchgeführt. Dabei wurden soziodemografische Daten der Teilnehmenden sowie die von Peers begleiteten Anliegen und Belastungssituationen systematisch erfasst. Zusätzlich wurden die Formen, Inhalte und Schwerpunkte der Peer-Unterstützung sowie der Umfang der geleisteten Stunden quantitativ ausgewertet.

Ergebnisse Im Zeitraum von 2023 bis Ende 2024 wurden 102 Personen begleitet (71,6% davon Frauen). Das Alter der Klient:innen lag zwischen 16 und 75 Jahren mit einem Median von 44,0 Jahren. Die Wohnorte der begleiteten Personen verteilen sich auf Kantone der Deutschschweiz, wobei die meisten Personen aus den Kantonen Luzern (47 Personen) und Bern (21 Personen) stammen. Die häufigsten Begleitungsgründe waren Depression (45,1%), gefolgt von Schizophrenie (11,8%), Burnout (9,8%), Essstörungen (8,8%), sowie Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) (8,8%). Insgesamt wurden 473,23 Stunden Peerarbeit geleistet, mit einem Durchschnitt von 4,64 Stunden pro betreute Person. Die Mehrheit der Personen (57,8%) wurden zwischen 1 bis 5 Stunden lang begleitet.

Schlussfolgerung Die Ergebnisse verdeutlichen, dass die Peer-Begleitung im PSD-Projekt vor allem von Frauen mittleren Alters mit depressiven Symptomen aus den Kantonen Luzern und Bern in Anspruch genommen wird, wobei kurze und gezielte Begleitungen überwiegen. Dies unterstreicht den Bedarf an niedrigschwelligen, zeitlich begrenzten Unterstützungsangeboten und zeigt das Potenzial der Peerarbeit und psychosozialer Dienstleistungen. Gleichzeitig weisen die regionalen Schwerpunkte auf die Bedeutung einer weiteren Verbreitung und Bekanntmachung solcher Angebote in anderen Kantonen hin.

ABSTRACT

Aim of the study Mental illnesses are on the rise both internationally and in Switzerland, pushing psychiatric care facilities to the limit of their capacity. As a result, there is a growing need for low-threshold psychosocial support that accompanies, stabilizes and supports those affected in their everyday lives. This is precisely where the “Psycho-Social Services” (PSD) project of the GLEICH UND ANDERS Schweiz foundation comes in. The aim of this study was to provide a descriptive, empirical analysis of the PSD project.

Methodology A descriptive analysis of the project was carried out for quality assurance purposes. The socio-demographic data of the participants and the concerns and stressful situations supported by peers were systematically recorded. In addition, the forms, content and focus of the peer support and the number of hours provided were quantitatively evaluated.

Results In the period from 2023 to the end of 2024, 102 people were supported (71.6% of whom were women). The age of the clients was between 16 and 75 years with a median of 44.0

years. The places of residence of the people receiving support were spread across the cantons of German-speaking Switzerland, with most people coming from the cantons of Lucerne (47 people) and Bern (21 people). The most common reasons for seeking support were depression (45.1%), followed by schizophrenia (11.8%), burnout (9.8%), eating disorders (8.8%) and attention deficit/hyperactivity disorder (ADHD) (8.8%). A total of 473.23 hours of peer work were carried out, with an average of 4.64 hours per person supported. The majority of people (57.8%) were supported for between 1 and 5 hours.

Conclusion The results show that peer support in the PSD project is primarily used by middle-aged women with depressive symptoms from the cantons of Lucerne and Bern, with short and targeted support sessions predominating. This underlines the need for low-threshold, time-limited support services and shows the potential of peer work and psychosocial services. At the same time, the regional focus points to the importance of further disseminating and publicizing such services in other cantons.

Einleitung

Psychiatrische Versorgungseinrichtungen – ambulant wie stationär – stossen zunehmend an ihre Kapazitätsgrenzen, obwohl die psychiatrische Versorgung international betrachtet, hoch entwickelt ist. Wartezeiten für Behandlungsplätze nehmen zu und die Nachsorge nach Klinikaufenthalten ist oft nicht lückenlos gewährleistet. Zwischen 2012 und 2019 stieg die Inanspruchnahme ambulanter psychiatrischer Leistungen jährlich um durchschnittlich 3.2% (Erwachsene) [1]. Viele Betroffene nehmen ausserdem aus Scham, finanziellen Gründen oder Unkenntnis über Behandlungsangebote keine professionelle therapeutische Unterstützung an und leiden unter gesundheitlichen Folgen. Aus diesen Entwicklungen ergibt sich ein wachsender Bedarf an niederschwelliger psychosozialer Unterstützung, die Betroffene im Alltag begleitet, stabilisiert und unterstützt. Peerarbeit – also die Unterstützung durch Menschen mit eigenen Krisen- und Genesungserfahrungen – schaffen einen niederschweligen Zugang zu Hilfe und fördern das Wohlbefinden der Betroffenen.

Dabei wirken Peers als Brückenbauer zwischen Fachpersonen, Betroffenen und Angehörigen und stärken die Selbstbestimmung der Betroffenen. Bisherige Untersuchungen haben gezeigt, dass Peerarbeit zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen beiträgt, indem die Recovery (individueller Genesungsprozess) und das Empowerment gefördert wird [2–5]. Peer Support umfasst jedoch ein breites Spektrum an Unterstützungsansätzen (von informellen Formen gegenseitiger Hilfe bis hin zu formalisierten Behandlungsansätzen). Weiterhin gibt es starke Unterschiede bei der Qualifizierung der Peers, deren Beschäftigungssituation, dem zu bearbeitenden Themenspektrum und der organisationalen Anbindung von Ansätzen.

Ein formalisierter Ansatz stellt das Projekt „Psycho-Soziale Dienstleistungen“ (PSD) vom Verein GLEICH UND ANDERS Schweiz dar, welches im Jahre 2023 gegründet wurde. Seit Ende März 2024 wird es von der neugegründeten Stiftung GLEICH UND ANDERS

Schweiz weitergeführt. Im Zentrum steht die individuelle Begleitung durch zertifizierte Genesungsbegleiter:innen, sogenannte Peers. Diese bringen ihre eigenen, reflektierten Krisenerfahrungen mit und können Betroffene dadurch empathisch, praxisnah und auf Augenhöhe begleiten. Die Kombination aus persönlicher Erfahrung und fachlicher Qualifikation schafft Zugänge zu Betroffenen, die klassische Unterstützungsangebote oft nicht erreichen. Die wissenschaftliche Datenlage zu Effekten von Peer Arbeit bleibt bis dato aber noch nicht abschliessend geklärt [6].

Material und Methoden

Die vorliegende Studie basiert auf Daten, die im Rahmen des Projektes PSD von der Stiftung GLEICH UND ANDERS Schweiz zu Qualitätszwecken erhoben wurden. Erfasst wurden soziodemografische Merkmale der Teilnehmenden (Geschlecht, Alter, Wohnort), die von Peers begleiteten Anliegen und Belastungssituationen, die konkreten Formen, Inhalte und Schwerpunkte der Peer-Begleitung sowie der Umfang der geleisteten Unterstützungsstunden. Im Verlaufe des Projekts wurden die begleiteten Klient:innen durch ein Team von 10 Peermitarbeitenden unterstützt. Die Stiftung GLEICH UND ANDERS Schweiz hat eine Praxis in Emmen (Kanton Luzern) und weitere Peers, die aufsuchend tätig sind um das Unterstützungsangebot flexibel und bedarfsgerecht anzupassen. Die Unterstützung bestand vorwiegend aus Gesprächssitzungen, in denen die Peers ihre Erfahrungen und zusätzlichen Ausbildungen nutzten, um den Klient:innen auf Augenhöhe zur Seite zu stehen. Diese Gespräche dienten dem emotionalen Austausch, der Orientierung in belastenden Situationen und der Stärkung der Selbstwirksamkeit der begleiteten Personen. In besonderen Fällen wurde zusätzliche Unterstützung durch Begleitung zu Ämtern, Psychiatrien sowie administrative Hilfestellungen angeboten.

Die Peers werden für ihre Beschäftigung mit einem kleinen Pensum angestellt. Voraussetzung ist eine Ex-In-Ausbildung, welche

die Peers absolviert haben müssen. Es gibt begleitende Unterstützungsangebote wie Supervisionen, Weiterbildungen können unterstützt werden. Die Akquise der Ratsuchenden werden über Mund-zu-Mund Propaganda akquiriert. Aufgrund dem starken Zulauf sind die Beratungsgespräche auf maximal 8 Stunden begrenzt (hier sind aber Ausnahmen nach oben möglich); eine Zuweisung erfolgt jeweils an Peers mit freien Kapazitäten. Eine Vermittlung an weiterführende Behandlungsangebote findet laufend statt, sowie die Vermittlung in ambulante Fachtherapien (sofern noch nicht vorhanden). Eine Zusammenarbeit mit den Angehörigen und Fachpersonen ist nach entsprechender Entbindung gewünscht und Standard. Für die Peers stehen Räumlichkeiten zur Verfügung, welche für die Beratungen genutzt werden können.

Die Datenauswertung wurde mittels deskriptiver Statistik durchgeführt. Zur Beschreibung kategorialer Variablen wurden absolute und relative Häufigkeiten berechnet. Für metrische Variablen wurden der Median sowie die Quartile bestimmt, um die zentrale Tendenz und Verteilung nichtparametrisch darzustellen. Zur Visualisierung der Verteilungen und potenzieller Ausreisser wurden Boxplots erstellt. Auf diese Weise wurde eine umfassende Darstellung der Teilnehmendenstruktur, der Begleitungsinhalte sowie des Ressourceneinsatzes ermöglicht.

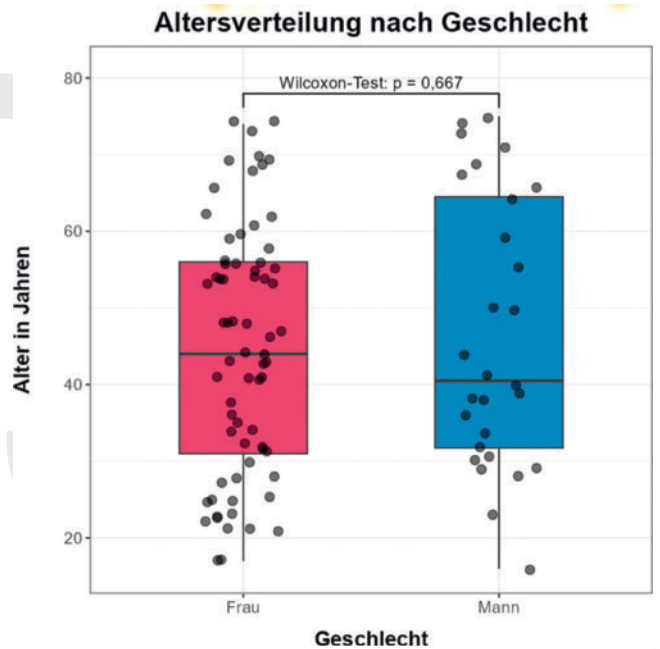
Ergebnisse

Demografische Einblicke

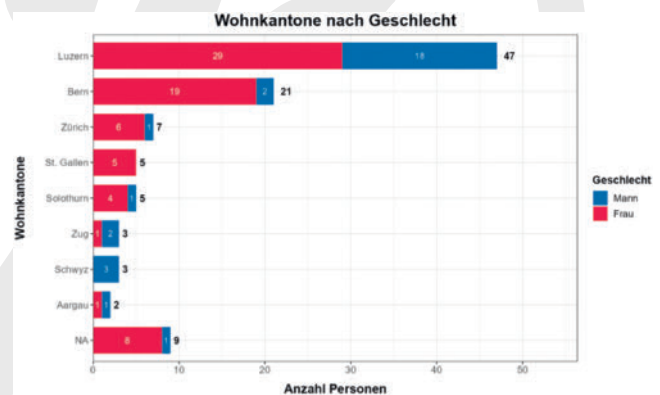
Zwischen 2023 bis Ende 2024 wurden insgesamt 102 Personen durch Peers der Stiftung GLEICH UND ANDERS Schweiz begleitet. Die Mehrheit der begleiteten Personen waren Frauen (71,6 %, 73 Personen), während Männer (28,4 %, 29 Personen) deutlich weniger oft vertreten waren.

Das Alter der Klient:innen reichte von 16 bis 75 Jahren. Es handelte sich ausschliesslich um Jugendliche und Erwachsene, die die Stiftung GLEICH UND ANDERS Schweiz auf freiwilliger Basis aufsuchten. Kinder wurden bisher nicht betreut. Die Altersverteilung war insgesamt nicht normalverteilt. Der Median des Alters betrug 44,0 Jahre und die mittleren 50 % der betreuten Personen (Interquartilsabstand, IQR) waren zwischen 31,0 und 56,0 Jahre alt. Auch in den Geschlechteruntergruppen zeigte sich keine Normalverteilung des Alters. Bei den Männern lag der Median bei 40,5 Jahren bei den Frauen bei 44,0 Jahren. Die Altersverteilung ist in der ► **Abb. 1** grafisch dargestellt. Ein signifikanter Altersunterschied zwischen den Geschlechtern konnte nicht festgestellt werden (Wilcoxon-Rangsummentest: $p = 0,667$).

Die Wohnorte der begleiteten Personen verteilen sich auf mehrere Kantone aus der Deutschschweiz. Die ► **Abb. 2** zeigt die Anzahl der begleiteten Personen pro Wohnkanton unterteilt nach Geschlecht. Die meisten begleiteten Personen stammen aus dem Kanton Luzern (47 Personen), gefolgt vom Kanton Bern (21 Personen). Beide Kantone zusammen machen zwei Drittel der gesamten Begleitungen aus. Weitere Klient:innen verteilen sich auf die Kantone Zürich, St. Gallen, Solothurn, Zug, Schwyz und Aargau. Bei neun Fällen ist der Wohnort nicht bekannt. Insgesamt zeigt sich eine geografische Konzentration im Zentrum der Schweiz, was bestehende Netzwerke und die Nähe zu den Angeboten der Stiftung GLEICH UND ANDERS Schweiz widerspiegelt.



► **Abb. 1** Altersverteilung der Klient:innen nach Geschlecht.



► **Abb. 2** Wohnorte der Klient:innen nach Geschlecht.

Anliegen und Belastungssituationen im Überblick

Die häufigsten Gründe für eine Begleitung durch die Stiftung GLEICH UND ANDERS Schweiz waren psychische Erkrankungen. Insgesamt zeigt sich, dass Frauen ein breiteres Spektrum an Gründen für die Inanspruchnahme der Peerbegleitung angegeben haben, während bei Männern einzelne Diagnosen stärker konzentriert auftraten (siehe ► **Tab. 1**). Depression stellt mit 46 Fällen (45,1 %) den mit Abstand häufigsten Begleitungsgrund dar. An zweiter Stelle steht Schizophrenie mit 12 Fällen (11,8 %). Weitere häufige Gründe waren Burnout (9,8 %, 10 Fälle), Essstörungen (8,8 %, 9 Fälle), sowie Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) (8,8 %, 9 Fälle). Bei beiden Geschlechtern ist die Depression der häufigste Behandlungsgrund (Frauen: 42,5 %, 31 Fälle; Männer: 51,7 %, 15 Fälle). Essstörungen, Borderline, Bipolarität und Mobbing traten ausschliesslich bei Frauen auf, während Männer in Vergleich zu Frauen vermehrt Burnout (17,2 % vs. Frauen: 6,8 %), ADHS (13,8 % vs. Frauen: 6,8 %) und Sucht (10,3 % vs. Frauen: 2,7 %) angaben. Bei der Analyse der Behandlungsgründe wurde berück-

► **Tab 1** Behandlungsgründe als Häufigkeiten und Prozentanteile für alle Klient:innen.

Grund	Alle (Anzahl und %)	Frauen (Anzahl und %)	Männer (Anzahl und %)
Depression	46 (45,1%)	31 (42,5%)	15 (51,7%)
Schizophrenie	12 (11,8%)	8 (11,0%)	4 (13,8%)
Burnout	10 (9,8%)	5 (6,8%)	5 (17,2%)
Essstörungen	9 (8,8%)	9 (12,3%)	0 (0,0%)
ADHS	9 (8,8%)	5 (6,8%)	4 (13,8%)
Trauma und PTBS	6 (5,9%)	4 (5,5%)	2 (6,9%)
Autismus	5 (4,9%)	3 (4,1%)	2 (6,9%)
Sucht	5 (4,9%)	2 (2,7%)	3 (10,3%)
Borderline	4 (3,9%)	4 (5,5%)	0 (0,0%)
Einsamkeit	4 (3,9%)	3 (4,1%)	1 (3,4%)
Bipolar	3 (2,9%)	3 (4,1%)	0 (0,0%)
Angst und Panik	3 (2,9%)	2 (2,7%)	1 (3,4%)
Mobbing	2 (2,0%)	2 (2,7%)	0 (0,0%)
Psychose	2 (2,0%)	1 (1,4%)	1 (3,4%)
Fibromyalgie	1 (1,0%)	1 (1,4%)	0 (0,0%)
Krebs	1 (1,0%)	1 (1,4%)	0 (0,0%)
Kontrollsucht	1 (1,0%)	1 (1,4%)	0 (0,0%)
Familienbegleitung	1 (1,0%)	1 (1,4%)	0 (0,0%)
Verlustangst	1 (1,0%)	0 (0,0%)	1 (3,4%)
Suizidal	1 (1,0%)	1 (1,4%)	0 (0,0%)
NA	6 (5,9%)	5 (6,8%)	1 (3,4%)

sichtigt, dass einzelne Klient:innen mehrere Gründe gleichzeitig angeben konnten. Um die Häufigkeit und Verteilung dieser Mehrfachnennungen genauer zu erfassen, wurde zusätzlich die Anzahl der genannten Gründe pro Person ausgewertet. Die Mehrheit der Personen (72,5%, 74 Personen) hatten einen Hauptgrund, während 25,5% (26 Personen) zwei Gründe und lediglich 2,0% (2 Personen) drei Gründe nannten.

Zahl der geleisteten Stunden

Insgesamt wurden 473 23 Stunden Peearbeit für die Begleitung der 102 Klient:innen geleistet. Dies entspricht einem Durchschnitt von rund 4,64 Stunden pro Person (Standardabweichung: 5,99 Stunden). Die Spannweite reichte von 0,42 bis 37,16 Stunden, der Median lag bei 2,13 Sitzungen (IQR = 1,5–5 Sitzungen). Bei der Projektplanung wurde ursprünglich mit einem durchschnittlichen Begleitaufwand von 5 Stunden pro Klient:in gerechnet. Der tatsächliche Mittelwert von 4,64 Stunden liegt somit leicht unter dem geplanten Aufwand. Die hohe Streuung (Standardabweichung: 5,99 Stunden) zeigt jedoch, dass der Unterstützungsbedarf einzelner Personen stark variierte. Wie die ► **Tab. 2** veranschaulicht, wurde die Mehrheit der Personen (59 Fälle, 57,8%) zwischen 1 und 5 Stunden begleitet. Weitere 19 Personen (18,6%) erhielten eine Begleitung von weniger als einer Stunde, während 24 Personen (23,6%) mehr als 5 beziehungsweise mehr als 10 Stunden Unterstützung in

► **Tab. 2** Übersicht zu den Anzahl Stunden pro Klient:in und getrennt nach Geschlecht.

Anzahl Stunden	Alle (Anzahl und %)	Frauen (Anzahl und %)	Männer (Anzahl und %)
≤ 1	19 (18,6%)	14 (19,2%)	5 (17,2%)
> 1–5	59 (57,8%)	42 (57,5%)	17 (58,6%)
> 5–10	12 (11,8%)	8 (11,0%)	4 (13,8%)
10+	12 (11,8%)	9 (12,3%)	3 (10,3%)

Anspruch nahmen. Die Verteilungen nach Geschlecht zeigen keine nennenswerten Unterschiede.

Diskussion

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass zwischen 2023 und Ende 2024 insgesamt 102 Personen die Unterstützungsangebote der Stiftung GLEICH UND ANDERS Schweiz in Anspruch nahmen, wobei die Mehrheit weiblich war. Es ist bekannt, dass Frauen bei der Inanspruchnahme medizinischer und psychiatrischer Leistungen offener sind. Hier könnten zukünftig männerspezifische Peer-Sprechstunden mit niederschwelligem Zugang, männlichen Bezugspersonen und entsprechender Kommunikation eventuell helfen die Inanspruchnahme zu erhöhen. Ebenso ist die Gruppe der Patientinnen und Patienten mit Angsterkrankungen unterrepräsentiert, bzw. zeigt eine niedrige Inanspruchnahme. Helfen könnten hier einfache und möglichst niederschwellig Kontaktwege und digitale Zugänge [7].

Das Altersspektrum war mit einer Spannweite von 16 bis 75 Jahren breit gefächert. Der überwiegende Teil der Klient:innen stammte aus den Kantonen Luzern und Bern. Hinsichtlich der Gründe für die Peer-Begleitung zeigte sich ebenfalls eine heterogene Verteilung, wobei Depression insgesamt sowie in beiden Geschlechtergruppen die am häufigsten genannte Diagnose darstellte. Die Unterstützung konzentrierte sich vornehmlich auf Gesprächssitzungen mit einer durchschnittlichen Dauer von 4,64 Stunden. Gleichzeitig bestand eine erhebliche Variation im Unterstützungsbedarf, da 23,6% der Klient:innen mehr als fünf bzw. sogar mehr als zehn Stunden Unterstützung in Anspruch nahmen.

Die Ergebnisse verdeutlichen, dass die Peer-Begleitung der Stiftung GLEICH UND ANDERS Schweiz eine breite Zielgruppe hinsichtlich Alter, Diagnosen und Unterstützungsbedarf erreicht. Damit fungiert das Projekt PSD als niedrighschwellige Brücke zwischen klinischer Versorgung und gesellschaftlicher Teilhabe. Dies unterstreicht den Bedarf an zeitlich begrenzten, flexiblen Unterstützungsangeboten wie Peer-Begleitung und psychosozialen Dienstleistungen.

Die Wirksamkeit von Peer-Begleitungen zeigen bestehende Forschungsergebnisse auf. So zeigen Metaanalysen, dass Peer-Begleitungen bei Menschen mit psychischen oder sozialen Belastungen positive Effekte wie gesteigertes Wohlbefinden, erhöhtes Selbstwertgefühl, effektivere Bewältigungsstrategien sowie eine Verringerung von Depression, Einsamkeit und Ängsten aufweisen [8].

Darüber hinaus wirken sich Peer-Begleitungen auf klinische, persönliche und funktionelle Genesungsprozesse aus und bieten gleichzeitig auch für die Peers selbst einen positiven Nutzen [8, 9].

Die Ergebnisse der vorliegenden Studie sind aufgrund der kleinen Stichprobe und des deskriptiven Designs ohne Kontrollgruppe nur eingeschränkt generalisierbar. Zudem fehlen standardisierte Messinstrumente und Daten zur Langzeitwirkung, wodurch kausale Aussagen und Vergleiche mit anderen Studien erschwert werden. Ein möglicher Selektionsbias durch freiwillige Teilnahme ist ebenfalls zu berücksichtigen.

Schlussfolgerung

Die Ergebnisse unterstreichen den Bedarf an niedrigschwelligen, zeitlich begrenzten Unterstützungsangeboten und verdeutlicht das Potenzial der Peerarbeit und psychosozialer Dienstleistungen. Gleichzeitig weisen die regionalen Schwerpunkte auf die Bedeutung einer weiteren Verbreitung und Bekanntmachung solcher Angebote in anderen Kantonen hin. Die vorliegende Studie leistet einen Beitrag zur wissenschaftlichen Dokumentation von Peer-Begleitung, indem sie deren Struktur, Zielgruppen und Unterstützungsinhalte systematisch beschreibt. Sie schafft damit eine empirische Grundlage für die Weiterentwicklung von Peer-Angeboten und dient als Ausgangspunkt für weiterführende Wirksamkeits- und Vertiefungsstudien.

Abschliessend lässt sich festhalten, dass Peerarbeit und psychosoziale Dienstleistungen in der Schweiz ein wichtiger Faktor einer bedarfsgerechten Versorgung sind. Sie bieten praxisnahe, glaubwürdige Unterstützung, fördern die Teilhabe und verbessern die Lebensqualität von Menschen mit psychischen oder sozialen Belastungen. Genau hier setzt die Stiftung GLEICH UND ANDERS Schweiz an, um eine wichtige Brücke zwischen Klinik und gesellschaftlicher Teilhabe zu schlagen.

Fazit für die Praxis

- Peerarbeit und psychosoziale Dienstleistungen sind ein wichtiger Faktor einer bedarfsgerechten Versorgung: Sie bieten praxisnahe, glaubwürdige Unterstützung, fördern die Teilhabe und verbessern die Lebensqualität von Menschen mit psychischen oder sozialen Belastungen.
- Männer und Menschen mit Angsterkrankungen brauchen möglichst niederschwellige Peer Angebote, da sie in dieser Studie unterrepräsentiert sind, was jedoch in weiterführenden Forschungsbedarf ergibt und nicht kausal aus der vorliegenden Studie abgeleitet werden kann.

- Zukünftig könnten digitale Peer Angebote ein Mittel sein um eine noch bessere Verbreitung und Inanspruchnahme zu ermöglichen. Auch dies muss in weiteren Studien verifiziert werden und kann nicht kausal aus der vorliegenden Studie abgeleitet werden.

Interessenkonflikt

Die Autorinnen/Autoren geben an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Literatur

- [1] Schuler D, Tuch A, Sturny I et al. Psychische Gesundheit. Kennzahlen mit Fokus Covid-19 (Obsan Bulletin 02/2022). Neuchâtel: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium. 2022; 1–8
- [2] Burr C, Jäger M, Suter C et al. Position paper: Peer support and involvement of people with lived experience with mental health problems and recovery in psychiatry. *Swiss Archives of Neurology, Psychiatry and Psychotherapy* 2022; 173: w03252. DOI: 10.4414/sanp.w10082
- [3] van Gestel-Timmermans H, Brouwers EPM, van Assen MALM et al. Effects of a Peer-Run Course on Recovery From Serious Mental Illness: A Randomized Controlled Trial. *Psychiatr Prax* 2012; 63: 54–60. DOI: 10.1055/s-0031-1277755
- [4] Lange C, Plock S, Rudloff B et al. Recovery-oriented treatment and peer support in psychiatry. *Nervenarzt* 2024; 95: 71–79. DOI: 10.1007/s00115-023-01586-1
- [5] Jumaa JA, Kluge U, Weigold S et al. Peer-to-Peer Self-help Interventions for Refugees: A Pilot Study. *Fortschr Neurol Psychiatr* 2020; 88: 89–94. DOI: 10.1055/a-1011-4232
- [6] Walde P, Völlm B. Effects of Peer Support Work in Psychiatry: A Systematic Literature Review of Reviews. *Psychiatr Prax* 2025; 52: 70–79. DOI: 10.1055/a-2490-6896.
- [7] Grosshans M, Paul T, Fischer SKM et al. Conversation-based AI for anxiety disorders might lower the threshold for traditional medical assistance: a case report. *Front Public Health* 2024; 12:1399702. DOI: 10.3389/fpubh.2024.1399702
- [8] Richard J, Rebinsky R, Suresh R et al. Scoping review to evaluate the effects of peer support on the mental health of young adults. *BMJ Open* 2022; 12:e061336. DOI: 10.1136/bmjopen-2022-061336
- [9] Smit D, Miguel C, Vrijns JN et al. The effectiveness of peer support for individuals with mental illness: systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine* 2023; 53: 5332–5341. DOI: 10.1017/S0033291722002422