



Geschichten, die das Leben schreibt

Interview mit Therese Kämpfer

Liebe Frau Kämpfer, zusammen mit Ihrer Tochter haben Sie Anfang Februar 2021 den Verein myPeer gegründet und eine Kooperation mit dem Coachingzentrum aufgebaut, um Peers – Experten aus Erfahrung – ausbilden zu können. Bevor wir zu diesem Thema kommen, lassen Sie uns zunächst einen Blick auf Ihr spannendes Leben werfen.

Mit Anfang 20 hatten Sie einen schweren Unfall, der Ihr weiteres Leben komplett veränderte, da Sie sich seitdem im Rollstuhl bewegen. Wie sind Sie mit diesem doch sehr einschneidenden Erlebnis umgegangen?

Ich war damals eine frisch diplomierte Krankenschwester und fuhr immer mit dem Töffli zur Arbeit. Eines Morgens, nach einer Nachtschicht, bin ich verunfallt. Während der Rehabilitation hat es mich emotional schwer getroffen und ich habe mein Leben und meine Zukunft in Frage gestellt.

Doch wie das Leben so spielt, war mein damaliger Mann, im Studium zum Englischlehrer, viel im Ausland unterwegs und wir wollten schon vor dem Unfall nach Amerika reisen. Er konnte mich überzeugen trotz Rollstuhl mit ihm diese Reise zu unternehmen und da habe ich gesehen, wie fortschrittlich die USA waren, wenn

es um Rollstuhlgerichtigkeit im Alltag geht. Ich merkte:

„Es sind vor allem architektonische Barrieren, die das Leben im Sitzen erschweren, und nicht meine eigentliche Gehbehinderung.“

Als ich von dieser Überseereise zurückkam, voller Lebensmut, habe ich ein Jobangebot von einer Arztgehilfenschule bekommen, um zu unterrichten. Das gab mir wieder eine sinnvolle Beschäftigung und neue Lebensfreude, denn die Anstellung war geregelt und bezahlt, nicht nur freiwillig oder eine geschützte Werkstatt. Mit dem Beginn Rollstuhlsport zu treiben, genauer gesagt Rugby,

kam ich schnell in den nationalen Kader und habe gelernt, erfolgreich um die Welt zu reisen und Gehör zu entwickeln für Gleichgestellte, eben Peers.

Nur wenige Jahre nach dem Unfall haben Sie Kinder bekommen. Welchen Herausforderungen gab es für Sie und wie haben Sie sie gemeistert?

Ich war halt einfach jung und naiv (lacht). Damals gab es noch kein Internet, so war ich nicht versucht nachzuschlagen, was alles schief gehen könnte bei einer Schwangerschaft. Und trotz Unterleibslähmung und fehlender Rumpfmuskulatur konnte ich auch zweimal normal gebären.

„Alles in allem war es wirklich einfach naiv, von grossem Vertrauen und gesundem Optimismus geprägt.“

Auch beruflich haben Sie einen spannenden Werdegang mit Einblick in verschiedene Berufe,

die Sie schlussendlich ans SPZ geführt haben, wo Sie ein Peer Counseling aufbauen durften. Wann und wie haben Sie gemerkt, welchen Stellenwert Peers haben können?

Durch meinen Schulungsauftrag war ich an vielen Kongressen für Pflegende und Ärztinnen eingeladen, wo ich mich immer wieder fragen musste:

„Wo sind denn hier die Betroffenen? Die müssen geschult und informiert werden, und zwar aus erster Hand, und nicht über Ecken, so quasi Second Hand.“

In einem Peer-to-Peer Setting gelangt man viel direkter und tiefer in die eigentlichen Themen, die einem beschäftigen. Untereinander weiss man, was einen kümmert, was diskutiert werden soll und was nicht.

Wie kam es dazu, dass Sie zusammen mit Ihrer Tochter den Verein myPeer gegründet haben?

(Lacht)... Das ist eine lustige Geschichte. Meine Tochter und ich haben schon immer gesagt, dass wir irgendwann etwas zusammen aufbauen werden. Durch ihren Bildungsweg hat sie gelernt, wie man Unterricht plant, wie man unterrichtet, die ganzen Feinplanungen etc.

„Ich wusste, was ich den Peers unterrichten wollte, und meine Tochter wusste, wie wir das hinkriegen.“

Das ist ein riesiger Glücksfall, aber wahrscheinlich hat sich das halt



einfach so gefügt, dass wir nun gemeinsam myPeer gegründet haben.

Wer kann ein Peer werden? Was braucht es dazu?

In den Anfängen von myPeer habe ich schnell gesehen, dass unter den Peers ganz viele Ressourcen sind. Das sind unter anderem Resilienztrainer und Psychologinnen, welche durch ihr Schicksal aus dem Arbeitsmarkt gefallen sind und bei uns ihr Fachwissen mit einbringen können, so profitieren alle. Aber es braucht keine Matura, die Schulbildung interessiert uns nicht.

„Angehende müssen vor allem eine emotionale Stabilität mitbringen, reflektiert und erfahren sowie positiv eingestellt sein.“

Was möchten Sie mit dem Verein myPeer erreichen? Was ist Ihre Vision?

Die Vision ist, dass das ganze Erfahrungswissen richtig eingesetzt wird, um die zu unterstützen,

welche Unterstützung brauchen. Betroffene werde zu selten in einen Prozess integriert, oftmals sind es Experten und Expertinnen, die theoretisches, fachliches Wissen haben, welche untereinander an Fachtagungen und Kongressen diskutieren.

„Wir wollen das ändern, denn kein Psychologe und keine Physiotherapeutin kann mir sagen, wie ich in ein Flugzeug steige oder wie ich meine Sexualität erleben kann.“

Wir wollen Peers einbeziehen und dafür sorgen, dass sie für ihre Unterstützung auch bezahlt werden. Wir möchten professionalisieren. Diesbezüglich ist eine weitere Vision, dass unsere Peer-Dienste von Krankenkassen anerkannt werden. Dafür benötigen wir Grundlagen, sachlich-wissenschaftliche sowie finanzielle, hierzu arbeiten wir seit Neuem mit der Fachhochschule Bern zusammen.



Therese Kämpfer

- ... Visionärin, um das Erfahrungswissen von Betroffenen zu professionalisieren
- ... Initiatorin und ehemalige Leiterin Peer Counseling und Patientenbildung im Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) in Nottwil
- ... Pflegefachfrau KWS und Fachlehrerin
- ... Peer aus Überzeugung
- ... mit Anfang 20 zur Tetraplegikerin geworden

Wenn Sie den Lesenden dieses Interviews etwas mit auf den Weg geben könnten, was wäre es?

Unser grösstes Anliegen ist es, dass das Wort Peer allen bekannt wird und alle wissen, was der Mehrwert ist!



Video: [myPeer Trailer](#)

Bekommen Sie einen kleinen Einblick von der Ausbildung der ersten myPeer Coaches und lassen Sie sich von der Atmosphäre inspirieren.

Die Inhalte im Bereich Coaching und die Kurstage 3-7 gestaltet das Coachingzentrum – wir sind stolz, bei myPeer mittragen zu dürfen.

«Wir sind glücklich und dankbar, im CZO einen sehr professionellen Kooperationspartner für unsere verrückte Idee gefunden zu haben! Die Zusammenarbeit ist inspirierend, kompetent und von grosser Wertschätzung geprägt!

MyPeer wurde frühzeitig auf Stolpersteine aufmerksam gemacht und mit wertvollen Inputs gestärkt. Es ist bereichernd, das renommierte Coachingzentrum als Partner an der Seite zu haben. Dies gibt Vertrauen und Sicherheit. Danke für euren Wind unter unseren Flügeln!>>

Terese Kämpfer, Präsidentin, Verein myPeer

Liebe Frau Kämpfer, vielen Dank für das spannende Interview, die offenen Worte und dass Sie Ihre Geschichte des Lebens mit uns geteilt hast. Es ist sehr inspirierend zu hören, was Sie mit myPeer schon erreicht haben und für welche Visionen Sie brennen. Wir wünschen Ihnen von Herzen alles Gute und hoffentlich viele Glücksmomente für Ihren weiteren Weg.