DUALE HOCHSCHULE SACHSEN

Kofinanziert von der Europäischen Union

Peer-Beratung im Kontext psychischer Erkrankung in der Jugendhilfe

Inhalt

Peer-Beratung im Kontext psychischer Erkrankung in der Jugendhilfe 1
1 Warum? – Die Ziele des Projekts 2
2 Was? – Darstellung des Peer-Projekts 2
3 Wann? – Die Zeitplanung 5
4 Peer Support? – Verortung und Forschungsstand 6
5 Quellen 8

1 Warum? – Die Ziele des Projekts

Bereits vor der Corona-Pandemie lag die Prävalenz psychischer Belastungen bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland bei etwa 20 Prozent (vgl. Schulte-Körne, 2018). Daten des Robert Koch-Instituts zeigen einen Anstieg auf rund 30 Prozent während der Pandemie (vgl. Schlack et al., 2023). Auch wenn die Prävalenzraten je nach Studiendesign und diagnostischen Kriterien variieren, weisen belastbare empirische Befunde, etwa aus der BELLA- und der COPSY-Studie (vgl. Reiß et al., 2023), auf anhaltend hohe psychische Belastungen im Kindes- und Jugendalter hin. Besonders häufig betroffen sind Jugendliche aus sozioökonomisch benachteiligten gesellschaftlichen Gruppen (vgl. Richter-Werling, 2023).

Obwohl psychische Erkrankungen häufig bereits vor dem 20. Lebensjahr entstehen, ist die Versorgungssituation junger Menschen insbesondere im Vergleich zu Erwachsenen weiterhin eingeschränkt (vgl. Schneider & Margraf, 2020). Fehlende oder unpassende Hilfsangebote, mangelnde Aufklärung und das weiterhin bestehende Stigma psychischer Erkrankungen können den Zugang zu Unterstützung zusätzlich erschweren (vgl. Richter-Werling, 2023). Schätzungsweise nimmt daher nur etwa ein Viertel der Betroffenen professionelle Hilfen in Anspruch (vgl. Schulte-Körne, 2018).

Aus Sicht der Sozialen Arbeit ergibt sich daraus das Anliegen, zielgruppengerechte, niedrigschwellige und partizipative Unterstützungsangebote zu entwickeln. Diese sollten Autonomie und Selbstbestimmung fördern sowie gesellschaftliche Teilhabe und Inklusion stärken (vgl. IFSW, 2014). Hier setzt der Peer-Ansatz an: Die Zusammenarbeit auf Augenhöhe zwischen „Expert:innen durch Ausbildung“ und „Expert:innen durch Erfahrung“ ermöglicht es, Erfahrungswissen als Ressource einzubeziehen. Junge Menschen mit eigenen Krisenerfahrungen werden dabei zu aktiven Gestalter:innen von Unterstützung und Veränderung. Als aktive Peers gewinnen sie nicht nur Wissen über psychische Gesundheit, sondern erleben in ihrer Rolle Selbstwirksamkeit und Empowerment. Bei denjenigen, die Peer-Beratung in Anspruch nehmen, können im Rahmen von Peer Support Hemmschwellen gegenüber Unterstützung reduziert und das psychosoziale Wohlbefinden gesteigert werden. Peer-Beratung kann damit einen Beitrag zu sozialer Teilhabe und Entstigmatisierung leisten, ohne professionelle Hilfsangebote zu ersetzen.

Das Peer-Projekt, das im Studiengang Soziale Arbeit an der Dualen Hochschule Sachsen entwickelt wurde, greift diesen Ansatz auf. In Kooperation mit Jugendhilfeträgern aus ganz Sachsen wird dabei Peer-Beratung in der Jugendhilfepraxis erprobt und wissenschaftlich begleitet. Das Praxistransferprojekt wird durch die EU kofinanziert und ist auf zwei Jahre angelegt (01.01.2026 – 31.12.2027). Es verfolgt das Ziel, Peer-Unterstützungsangebote nachhaltig über den Projektzeitraum hinaus in der Jugendhilfe in Sachsen zu verankern.

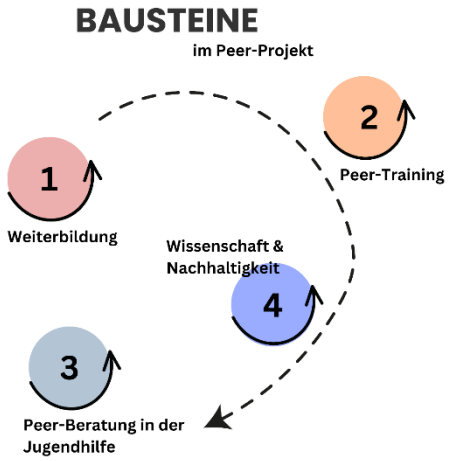
2 Was? – Darstellung des Peer-Projekts

Angesichts des hohen Anteils psychisch belasteter und erkrankter junger Menschen in der stationären Jugendhilfe (vgl. Beck, 2015) setzt das Projekt bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen aus Wohngruppen sowie bei Careleaver:innen an. Bei der Konzeption des Projekts wurden sowohl die spezifischen Bedarfe der Zielgruppe als auch die bestehenden Strukturen der Jugendhilfe berücksichtigt, um den Peer-Ansatz sinnvoll in vorhandene Angebote zu integrieren.

Ziel des Projekts ist es, aktive Peers – die sogenannten „**MutMates**“ – als Ansprechpersonen innerhalb ihrer jeweiligen Jugendhilfeträger zu etablieren. Sie haben für Gleichaltrige mit psychischen Belastungen ein offenes Ohr, bieten niedrigschwellige Unterstützung an und erleichtern bei Bedarf den Zugang zu

professionellen Hilfen. Dabei übernehmen die Peers keine professionelle Beratung oder therapeutische Aufgaben. Durch eigene Erfahrungen mit psychischen Belastungen können die Peers eine besondere Vertrauensbasis schaffen und einen Raum ermöglichen, in dem sich Jugendliche mit ihren Anliegen angenommen und verstanden fühlen.

Das Praxistransferprojekt gliedert sich in vier ineinandergreifende Bausteine:



1) **Weiterbildung der sozialpädagogischen Fachkräfte („Expert:innen durch Ausbildung“)**
   Der Schutz der teilnehmenden jungen Menschen sowie die nachhaltige Verankerung von Peer-Beratung in der Jugendhilfepraxis erfordern eine intensive Beschäftigung mit dem Projekt und seinen Gelingensfaktoren. Sozialpädagogische Fachkräfte der teilnehmenden Jugendhilfeträger, die sich als Mentor*innen im Projekt engagieren möchten, nehmen daher zunächst an der Weiterbildung „Mentoring im Peer-Projekt – begleiten, empowern, gemeinsam Veränderung gestalten“ teil. Diese umfasst zwei Präsenzworkshops sowie vier Online-Seminare á 90 Minuten.

2) **Ausbildung der Jugendlichen („Expert:innen durch Erfahrung“)**
   Die designierten Peer-Berater*innen absolvieren fünf intensive Workshoptage, die vom Projektteam der DHSN gestaltet werden. Ziele des Peer-Trainings sind:

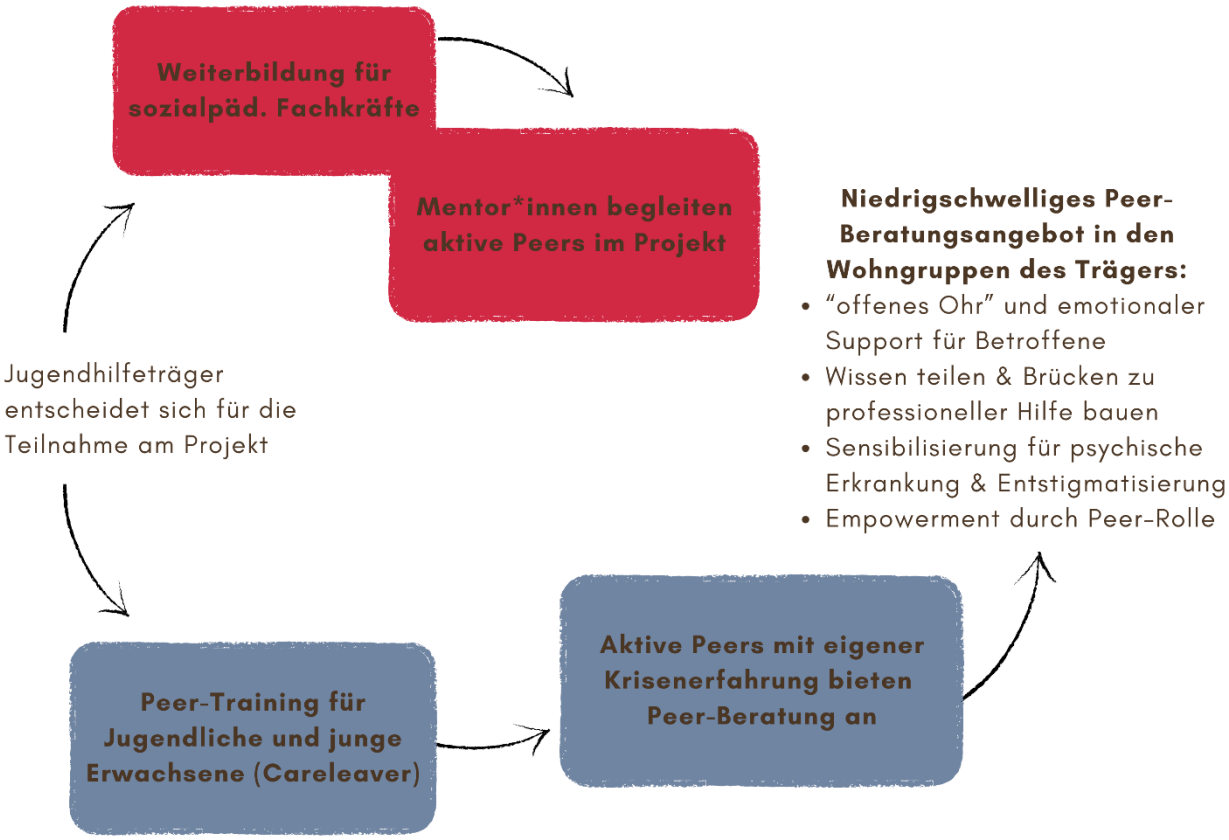
- vertiefte Auseinandersetzung mit der Rolle als MutMate,
- Reflexion des eigenen Erfahrungswissens,
- Erwerb von grundlegenden Beratungskompetenzen,
- Erweiterung des Wissens über psychische Gesundheit und
- Selbstfürsorge bzw. Selbstschutz.

3) **Etablierung der Peer-Beratung in den Wohngruppen**
   Bei ihrem ehrenamtlichen Engagement erfahren die aktiven Peers Begleitung und Rückhalt auf zwei Ebenen. Zum einen fungiert eine sozialpädagogische Fachkraft beim teilnehmenden Jugendhilfeträger als Mentor:in. Zum anderen finden in regelmäßigen Abständen begleitende Peertreffen für alle aktiven Jugendlichen statt, bei denen Erfahrungsaustausch und Reflexion im

Mittelpunkt stehen. Auf diese Weise soll den beiden zentralen Punkten Rechnung getragen werden, einen Schutzraum für die Peers zu schaffen und die Beziehungsebene im Projekt in den Vordergrund zu stellen.

4) **Nachhaltigkeit, Verankerung und Transfer**
Parallel wird das Projekt wissenschaftlich begleitet. Die Erkenntnisse werden u.a. in Form anwendungsorientierter Handreichungen für die überregionale Jugendhilfe nutzbar gemacht.

Zur besseren Veranschaulichung zeigt folgende Abbildung den Projektablauf am Beispiel einer Jugend-WG (stationäre Jugendhilfe gem. § 34 SGB VIII) auf.



3 Wann? – Die Zeitplanung

Mentor:innen-Weiterbildung, (für Gruppe I)	Projektbaustein 1	Die Projektbausteine 1-3 für Gruppe I haben bereits stattgefunden und die Beratung ist angelaufen.
Peer-Training Gruppe I	Projektbaustein 2	
Peer- Beratung Gruppe I	Projektbaustein 3	
Mentor:innen-Weiterbildung (für Gruppe II)	Projektbaustein 1	16. Juni 2026 (Präsenz) 22. Juni 2026 (online) 20. August 2026 (online) 03. September 2026 (online) 04. September 2026 (Präsenz) 14. September 2026 (online)
Peer-Treffen Gruppen I & II	Projektbaustein 2	22. August 2026 Peer-Treffen
Mentor:innen-Weiterbildung (für Gruppe II)	Projektbaustein 1	21. September 2026 (Präsenz) 01. Oktober 2026 (online) 20. Oktober 2026 (online) 23. Oktober 2026 (online) 26. Oktober 2026 (online) 6. November 2026 (Präsenz)
Peer-Training Gruppe II	Projektbaustein 2	Individuelle Termine zum Kennenlernen bei den Jugendhilfeträgern **16. – 18. Oktober 2026** (3-tägige Schulung mit Übernachtung) **14. November 2026 Abschluss-Workshop**
Peer-Beratung Gruppe II	Projektbaustein 3	ab Dezember 2026
Mentor:innen-Weiterbildung (für Gruppe III)	Projektbaustein 1	26. Januar 2027 (Präsenz) 08. Februar 2027 (online) 09. Februar 2027 (online) 22. Februar 2027 (online) 23. Februar 2027 (online) 02. März 2027 (Präsenz)
Peer-Training Gruppe III	Projektbaustein 2	Individuelle Termine zum Kennenlernen bei den Jugendhilfeträgern **30. Januar 2027 Start-Workshop** **12.-13. Februar 2027** **27. Februar 2027**
Peer-Treffen Gruppen I, II & III	Projektbaustein 2	**13. März 2027**
Peer-Beratung Gruppe III	Projektbaustein 3	Ab März 2027
Projektende		31. Dezember 2027

4 Peer Support? – Verortung und Forschungsstand

Die Wurzeln des Peer Support liegen in der Selbsthilfe (vgl. Mahlke et al. 2019, S. 214). Im Kontext der Selbsthilfebewegung und einer zunehmenden Recovery-Orientierung in der psychosozialen Versorgung gewinnt der Peer-Ansatz seit Anfang der 2000er Jahre an Bedeutung. Dabei treten Peers als „Expert:innen durch Erfahrung“ in professionellen Versorgungsstrukturen auf und unterstützen andere Betroffene auf Augenhöhe (vgl. Amering & Schmolke 2012, S. 22; Gühne et al. 2018, S. 18 f.).

Zur Wirkung von Peer Support unter Erwachsenen im psychosozialen Versorgungssystem liegen bereits zahlreiche Studien vor. Empirisch nachweisbar sind unter anderem positive Effekte hinsichtlich Hoffnung, Recovery und Empowerment sowie eine Verringerung sozialer Isolation und eine stärkere soziale Einbindung Betroffener. Einzelne Studien weisen zudem auf mögliche Zusammenhänge mit geringerer Hospitalisierung und Psychopathologie hin (vgl. Mahlke et al. 2015, S. 237). Für Kinder und Jugendliche ist die Forschungslage hingegen noch deutlich begrenzter. Gleichzeitig ist die besondere Bedeutung von Peer-Beziehungen für die Entwicklung von Selbstbild und Identität bei jungen Menschen gut belegt. Peers geben einander Orientierung und unterscheiden sich in ihrer Beziehungsgestaltung untereinander stark von Eltern und professionellen Helfenden (vgl. Köhler, Krüger & Pfaff 2016, S. 13; Keupp, 2013, S. 101; Krüger, 2016, S. 40; von Salisch 2016, S. 77).

Einen wichtigen Beitrag zum internationalen Forschungsstand leistet die systematische Übersichtsarbeit von de Beer et al. (2022). In diesem Review werden 24 Studien zu Peer Support für junge Menschen mit psychischen Belastungen ausgewertet. Dabei zeigen sich sowohl vielfältige Einsatzmöglichkeiten als auch zentrale Voraussetzungen für eine gelingende Umsetzung von Peer-Unterstützung bei dieser Adressat:innengruppe. Beschrieben werden unter anderem spezifische Rollen der Peer-Unterstützenden, beispielsweise in den Bereichen emotionale Unterstützung, Orientierung und Vermittlung, Interessenvertretung oder auch Bildung. Gleichzeitig wird deutlich, dass die nachhaltige Implementierung von Peer Support eine sorgfältige Planung, Rollenklarheit, ausreichende Ressourcen sowie eine enge Zusammenarbeit zwischen Peers und professionellen Mitarbeitenden voraussetzt (vgl. de Beer et al., 2022). Als fördernde Faktoren, welche die Wirksamkeit von Peer Support entscheidend beeinflussen, werden u. a. genannt (vgl. de Beer et al., 2022; Halsall et al., 2022):

Eine weitere wichtige Grundlage für die Entwicklung des in dieser Projektskizze beschriebenen Peer-Projekts bildet eine qualitative Studie, die im Rahmen einer Masterarbeit gezielt zur Vorbereitung eines solchen Peer-Projekts durchgeführt wurde. Untersucht wurden die Voraussetzungen für Peer-

Unterstützung unter psychiatrie-erfahrenen Jugendlichen. Hierzu wurden sieben betroffene Jugendliche sowie vier Fachexpert:innen[1] interviewt. Die Ergebnisse zeigen, dass Peer-Unterstützung von allen Beteiligten als wertvoll angesehen wird, da geteilte Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen eine Vertrauensbasis und ein Verstehen unter Betroffenen schaffen können, welches sich vom dem der Professionellen unterscheidet. Dies liegt insbesondere in der peerspezifischen Rolle begründet und der sich daraus ergebenden – im Hilfesystem einzigartigen – gemeinsamen Position von hilfesuchender und hilfeleistender Person. Als Peer wird dabei nicht allein eine Person ähnlichen Alters verstanden, sondern insbesondere eine Person, die einen ähnlichen Erfahrungshorizont teilt (vgl. Jansen 2021, S. 82).

Gleichzeitig wurden in der Untersuchung zentrale Herausforderungen für die Umsetzung identifiziert. Dazu zählen insbesondere die Gefahr von Überforderung aktiver Peers, Schwierigkeiten bei der Balance zwischen Nähe und Distanz sowie mögliche Trigger- und Retraumatisierungserfahrungen. Daraus ergeben sich Anforderungen an eine gezielte Vorbereitung und kontinuierliche professionelle Begleitung der Peers (vgl. Jansen 2021, S. 77, 79, 82). Auch die Einbindung des Peer-Ansatzes in bestehende Strukturen wurde als wesentliche Voraussetzung für eine nachhaltige Umsetzung herausgearbeitet (vgl. Jansen 2021, S. 75, 79, 83).

Die bisherigen Forschungsergebnisse zeigen damit ein deutliches Potenzial von Peer Support auch für junge Menschen. Gleichzeitig wird deutlich, dass Peer-Unterstützung nicht unabhängig von professionellen Strukturen gedacht werden kann. Vielmehr braucht es klare Rahmenbedingungen, qualifizierte Vorbereitung, kontinuierliche Begleitung und eine verlässliche Einbettung in die bestehenden Unterstützungsangebote. Genau hier setzt das vorliegende Projekt an: Es überträgt den Peer-Ansatz in die stationäre Jugendhilfe, qualifiziert junge Menschen mit eigenen Krisenerfahrungen zu „Expert:innen durch Erfahrung“ und verbindet deren Erfahrungswissen mit professioneller Begleitung. So entsteht ein niedrigschwelliges Unterstützungsangebot auf Augenhöhe, das junge Menschen in ihrer Selbstbestimmung und ihrem Umgang mit psychischen Belastungen stärken und zum Abbau von Stigmatisierung beitragen möchte.

[1] Professionen der Interviewten Expert:innen:

P1: Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde, Allgemeinmedizinerin, systemische Familientherapeutin (tätig in eigener Praxis, Österreich)

P2: Psychologin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (tätig in KJP, Deutschland)

P3: Sozialpädagoge/ Sozialarbeiter, Sozialtherapeut (tätig in KJP, Deutschland)

P4: Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Fachärztin Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, Verhaltenstherapeutin (tätig in eigener Praxis, Österreich)

5 Quellen

Amering, M., & Schmolke, M. (2012). *Recovery: Das Ende der Unheilbarkeit* (5. Aufl.). Psychiatrie Verlag.

de Beer, C. R. M., Nooteboom, L. A., van Domburgh, L., de Vreugd, M., Schoones, J. W., & Vermeiren, R. R. J. M. (2022). A systematic review exploring youth peer support for young people with mental health problems. *European Child & Adolescent Psychiatry, 33*, 2471–2484. https://doi.org/10.1007/s00787-022-02120-5

Greiner, W., Batram, M., & Witte, J. (2019). *DAK-Kinder- und Jugendreport 2019: Gesundheitsversorgung von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Schwerpunkt: Ängste und Depressionen bei Schulkindern* (Beiträge zur Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung, Bd. 31). medhochzwei Verlag.

Gühne, U., Weinmann, S., Riedel-Heller, S. G., & Becker, T. (2025). *S3-Leitlinie Psychosoziale Therapien bei schweren psychischen Erkrankungen* (2. Aufl.). AWMF online. https://register.awmf.org/assets/guidelines/038-020m_S3_Psychosoziale_Therapien_bei_schweren_psychischen_Erkrankungen_2025-12.pdf

Halsall, T., Daley, M., Hawke, L., Henderson, J., & Matheson, K. (2022). "You can kind of just feel the power behind what someone's saying": A participatory-realist evaluation of peer support for young people coping with complex mental health and substance use challenges. *BMC Health Services Research, 22*, 1358. https://doi.org/10.1186/s12913-022-08743-3

International Federation of Social Workers. (2014). *Definition der Sozialen Arbeit: Internationale Fassung*. Deutscher Berufsverband für Soziale Arbeit e. V. https://www.dbsh.de/profession/definition-der-sozialen-arbeit/internationale-fassung.html

Jansen, A. (2021). *Peer-Unterstützung von und für psychiatrieerfahrene Jugendliche: Eine qualitative Studie als Grundlage zur Projektentwicklung* [Masterarbeit, Hochschule Nordhausen].

Keupp, H., Ahbe, T., Gmür, W., Höfer, R., Mitzscherlich, B., Kraus, W., & Straus, F. (2013). *Identitätskonstruktionen: Das Patchwork der Identitäten in der Spätmoderne* (5. Aufl.). Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Köhler, S.-M., Krüger, H.-H., & Pfaff, N. (Hrsg.). (2016). *Handbuch Peerforschung*. Verlag Barbara Budrich.

Mahlke, C., Krämer, U., Kilian, R., & Becker, T. (2015). Bedeutung und Wirksamkeit von Peer-Arbeit in der psychiatrischen Versorgung: Übersicht des internationalen Forschungsstandes. *Nervenheilkunde, 34*(4), 235–239. DOI:10.1055/s-0038-1627580

Mahlke, C., Schulz, G., Sielaff, G., Nixdorf, R., & Bock, T. (2019). Einsatzmöglichkeiten von Peerbegleitung in der psychiatrischen Versorgung. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz, 62*(2), 214–221. https://doi.org/10.1007/s00103-018-2875-z

Reiß, F., Kaman, A., Napp, A.-K., Devine, J., Li, L. Y., Strelow, L., Erhart, M., Hölling, H., Schlack, R., & Ravens-Sieberer, U. (2023). Epidemiologie seelischen Wohlbefindens von Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisse aus 3 Studien vor und während der COVID-19-Pandemie. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz, 66*, 727–735. https://doi.org/10.1007/s00103-023-03720-5

Richter-Werling, M. (2023). Seelische Gesundheit bei Jugendlichen im Schulalter: Herausforderungen und Lösungsansätze aus der Praxis. In P. Mantell, C. Schwegler, & C. Woopen (Hrsg.), *Psychische Erkrankungen*

als gesellschaftliche Aufgabe: Interdisziplinäre Perspektiven auf aktuelle Herausforderungen (S. 65–75). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-65515-3_6

Schlack, R., Neuperdt, L., Junker, S., Eicher, S., Hölling, H., Thom, J., Ravens-Sieberer, U., & Beyer, A.-K. (2023). Veränderungen der psychischen Gesundheit in der Kinder- und Jugendbevölkerung in Deutschland während der COVID-19-Pandemie – Ergebnisse eines Rapid Reviews. *Journal of Health Monitoring, 8*(S1), 2–72. https://doi.org/10.25646/10761

Schulte-Körne, G. (2018). Prävention psychischer Störungen bei Kindern und Jugendlichen. *Bayerisches Ärzteblatt, 2018*(4), 190–193.

Thiersch, H., Grunwald, K., & Köngeter, S. (2012). Lebensweltorientierte Soziale Arbeit. In W. Thole (Hrsg.), *Grundriss Soziale Arbeit: Ein einführendes Handbuch* (4. Aufl., S. 175–196). VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Thompson, D. M., Bernard, M., Maxfield, B., Halsall, T., & Mathers, J. (2023). Focusing a realist evaluation of peer support for paediatric mental health. *Discover Mental Health, 3*, Artikel 18. https://doi.org/10.1007/s44192-023-00045-2

von Salisch, M. (2016). Die psychologische Perspektive: Persönlichkeitsentwicklung. In S.-M. Köhler, H.-H. Krüger, & N. Pfaff (Hrsg.), *Handbuch Peerforschung* (S. 75–88). Verlag Barbara Budrich. https://doi.org/10.2307/j.ctvd7w8m2.7