

Soutien par les pairs

Qu'est-ce que le soutien par les pairs ?

Le soutien par les pairs est lorsque les gens utilisent leurs propres expériences pour s'entraider.

Le service de soutien par les pairs peut-il m'aider ?

Le service de soutien par les pairs est accessible aux personnes âgées de 16 ans et plus inscrites auprès d'un médecin généraliste à Kensington et à Chelsea ou dans les secteurs de Queen's Park et de Paddington, à Westminster. Le service est pour les personnes :

- ayant des besoins de santé mentale stables et continus
- qui sont ou pourraient être prises en charge dans un contexte de soins initiaux
- soignant des personnes qui répondent aux critères du service.

Le soutien par les pairs peut vous aider à vous sentir moins isolé et développer votre confiance en vous. Cela vous donne une chance de :

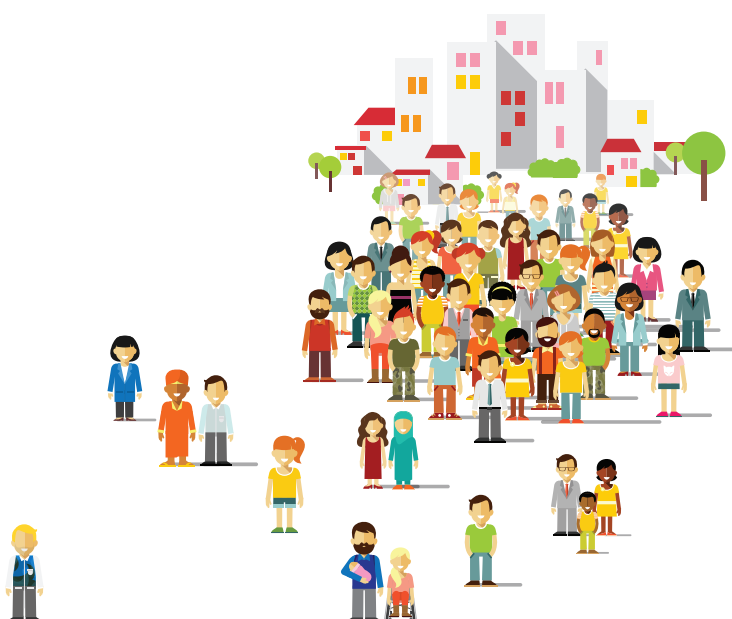
- acquérir des connaissances sur votre santé mentale
- obtenir ou donner de l'aide
- parler à d'autres personnes qui comprennent vos problèmes de santé mentale grâce au partage d'expérience.

Quel type de soutien puis-je obtenir ?

Le soutien par les pairs propose des activités dirigées par des pairs et animées par des pairs, qui mettent l'accent sur vos forces, vos espoirs et vos ambitions et peuvent vous aider à développer des compétences et des stratégies pour gérer et pérenniser votre bien-être émotionnel et physique.

Le soutien par les pairs peut vous aider en :

- vous permettant de vous sentir accepté par d'autres personnes qui partagent votre expérience
- développant et partageant des compétences
- réduisant le sentiment d'isolement
- renforçant votre confiance et votre résilience émotionnelle
- développant de nouvelles relations.



Types de soutien par les pairs disponibles

Le soutien par les pairs n'est pas un modèle unique, il est disponible en de nombreuses formes et types. Le soutien par les pairs de Community Living Well offre un large éventail d'options.

Ateliers sur le bien-être

Les ateliers Living Well offrent un espace de soutien en toute sécurité pour développer vos compétences de gestion du stress et des difficultés de votre vie. Chaque session est différente et couvre une variété de sujets. Apprendre aux côtés de pairs qui peuvent également rencontrer des difficultés similaires.

Les ateliers Living Well sont co-animés par un formateur de soutien par les pairs.

Groupes de soutien par les pairs

Donner et recevoir un soutien mutuel dans un groupe de soutien par les pairs pour gérer les tensions quotidiennes. Les groupes structurés d'entraide par les pairs ont pour but de rassembler des personnes qui peuvent partager leur expérience de la santé mentale.

C'est l'occasion de parler de votre santé mentale, d'apprendre comment les autres personnes dans des situations semblables gèrent leurs symptômes et de communiquer avec des personnes qui comprennent ce que vous ressentez.

Face à face

Rencontrez un collègue, discutez des défis émotionnels et partagez des suggestions pour mieux gérer certaines situations. Parler aide, mais tout le monde n'est pas à l'aise de parler en groupe et même si c'est le cas, il est parfois agréable de pouvoir s'asseoir et parler à quelqu'un en tête-à-tête. Parler à un pair signifie que vous passez un moment avec une personne qui est votre égal, et non pas un thérapeute professionnel ou un conseiller. Cette personne a la capacité de se mettre à votre place. Parfois, avoir un espace et un temps de conversation peut suffire. Vos pairs seront

là pour vous écouter, faire le lien entre leur histoire et ce que vous même ressentez et offrir des conseils pratiques qu'ils ont eux-mêmes utilisés pour surmonter des difficultés similaires.

Soutien social par les pairs

Le soutien social par les pairs permet de faire des rencontres amicales où vous pouvez échanger avec d'autres personnes, participer à des activités dans un environnement sûr et favorable, ou simplement passer du temps avec des personnes qui ont un intérêt et une expérience partagés similaires.

Les activités de soutien social par les pairs comprennent la marche, la culture, les arts, la cuisine, le chant, les voyages sociaux et bien plus encore.

Soutien par les pairs en ligne

Le soutien par les pairs en ligne est accessible via la communauté de soutien par les pairs Friends in Need disponible sur le site friendsinneed.co.uk. Cette ressource peut être particulièrement utile si vous avez des difficultés à quitter votre domicile ou si vous avez besoin de soutien lorsque les autres services sont fermés. Le service de soutien par les pairs en ligne est gratuit et disponible 24 h/24, 7 j/7.

Banque de temps

La banque de temps est un réseau de pairs qui se soutiennent mutuellement, en utilisant le temps comme monnaie. Par exemple, vous pouvez aider une personne pendant une heure à faire du shopping. Vous gagnez ainsi une heure que vous pouvez utiliser pour demander de l'aide pour vous-même sur un autre sujet.