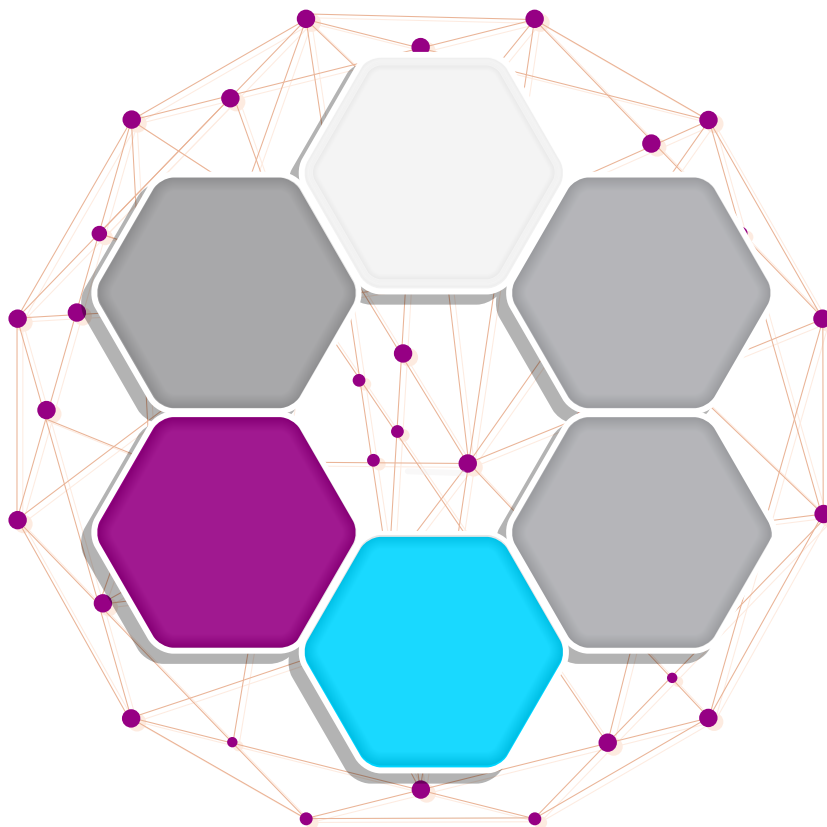




PEER SUPPORT+

Rafbók: Peer Support+



2022

EFNISYFIRLIT

Höfundar	1
1. Inngangur	3
2. Orðalisti	5
3. Réttindi	9
3.1 Jafningjastuðningur er valfrjáls	9
3.2 Byggðarlög	10
3.3 Brotið á réttindum	11
3.4 Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin og grundvallarmannréttindi	11
4. Samskipti	13
Inngangur	13
4.1 Samskipti sem jafningjar	13
4.1.1 Að vera ósvikinn og heiðarlegur	14
4.1.2 Sjálfbirting	14
4.1.3 Deild vald	14
4.1.4 Málvitund	15
4.1.5 Ómunnleg samskipti	15
4.2 Tungumálið skiptir máli	16
4.3 Ofbeldislaus samskipti (Non-violent communication)	17
Kynning	17
4.3.1 Hvað eru ofbeldislaus samskipti (NVC)	17
4.3.2 Hvernig virkar NVC?	18
4.4. Gagnlegar spurningar og orðasambönd	20
Inngangur	20
4.4.1 Spurningar til að byrja á	20
4.4.2 Opnar spurningar; boð um að deila frekar	20
4.4.3 Mál og valmöguleikar	21
4.5 Frásagnarmeðferð	31
5. Öruggt rými	32

Inngangur	32
5.1 Megan reglur um öruggt rými	32
5.2 einn á móti hóp stillingu	33
5.2.1 einn-einn	33
5.2.2 Hópstilling	33
5.3 Gátlisti fyrir öruggt rými	34
6. Samfélagsmiðlar	35
Inngangur	35
6.1 Netsamfélög	35
6.2 Að búa til öruggt og styðjandi efni	36
6.3 Rakst á áhyggjuefni á netinu	37
7. Krísustjórnun	38
Inngangur	38
7.1 Hvað er krísa?	38
7.2 Hvað á að gera sem jafningja stuðningsaðili?	39
7.3 Tilfinningalegt Hjartahnoð	40
7.4 Hlutverk þitt sem jafningja stuðningsaðili í krísu	41
7.5 Krísu-áætlun fyrir stofnanir	42
8. Sjálfshjálp / hópumönnun	50
Formáli	50
8.1 Einstaklingur	50
8.1.1 Hugleiðing	51
8.1.2 Agi	51
8.1.3 Mismunandi leiðir	51
8.2 Atriði sem þarf að hafa í huga í tengslum við jafningjastuðning og sjálfshjálp	52
8.2.1 Af hverju myndir þú sjá um sjálfan þig?	51
8.2.2 Jafnvægi milli jafningjastuðnings-starfs og eigin lífs	53
8.2.3 Mörk	54
8.3 Mismunandi leiðir til að sjá um sjálfan þig	55
8.3.1 WRAP	55
8.3.2 Aðrar leiðir	55
8.4 Hóppjónusta	56

8.4.1 Innskot	56
8.4.2 Hópumönnun	57
8.4.3 Samhæfing	57
9. Frásagnarlist	58
9.1 Meginreglur um að deila reynslu sögu sinni	58
9.2 Fimm meginreglur um að deila reynslusögu sinni	59
9.3 Mismunandi leiðir til að deila batasögu þinni	61
9.4 Hvernig á að líða vel þegar þú deilir sögunni þinni	62
9.4.1 Undirbúningur	62
9.4.2 „Á sviðinu“	63
9.4.3 Kæla niður	64
10. Áfram jafningi!	65
11. Auðlindir	66
12. Tengiliðir	68

In loving memory of Katja

HÖFUNDAR



DUMITRIȚA SIMION – HUGARAFL, Íslandi.

Náttúruunnandi, innhverf og heilluð af fólki, alltaf að læra. Dumitrița er líka sálfræðingur, þjálfari og jafningja stuðningsfulltrúi. Hún er eldhugi og slökkviliðsvörður Erasmus+ verkefna, þar sem hún leiðir saman fólk og stofnanir frá mismunandi löndum af ástríðu til að læra og vinna saman að geðheilbrigði.

KLAZINE TUINIER – HERSTELTALENT, Holland.

Elskar að eiga notalegt kvöld með vinum (spjallar of mikið ;), fara í göngutúr með hundinum sínum á fallegu ströndinni. Hún hefur mikinn áhuga á lífssögum fólks og stóra ósk um að gera doktorsgráðu um sjálfstjórn. Allt fyrir utan starfið sem forstöðumaður jafningja-stýrðs samfélags.



MERLE PURRE – EISTNESKA UNGMENNAHREYFINGIN FYRIR GEÐHEILBRIGÐI, Eistland

Dáir dýr og kolsvartan húmor. Heillaður af góðvild og seiglu fólks sem og sjúklegri hlið mannkyns. Kann að leyna á ýmsu nytsamlegum aðferðum á geðheilbrigðissviði — oftast sést við að fræða, auðvelda hópferla eða gera rannsóknir.

MARTIJN NOUWELS – HERSTELTALENT, Holland.

Elskar að lesa og læra eitthvað nýtt, hann elskar að vinna með hundunum sínum. Martijn getur verið innhverfur og úthverfur á sama tíma, þannig getur hann verið ruglingslegur. Hann elskar að vinna í jafningja-stýrðu samfélagi sem er HerstelTalent.





HEDVIG MADISSON – EISTNESKA UNGMENNAHREYFINGIN FYRIR GEDHEILBRIGÐI, Eistland

Hedvig, sem er þjálfuð sem jafningja ráðgjafi og stuðningsmaður, hefur djúpa ástríðu til að hjálpa öðrum og læra af þeim. Hedvig er auðþekkjanleg á litríka hárinu og safnar öllu skrítnu og stærir sig af kettinum sínum (vegna þess að Trol er besti kötturinn).

BIRGIT MALKEN – EISTNESKA UNGMENNAHREYFINGIN FYRIR GEDHEILBRIGÐI, Eistland

Elskar góða brandara, að hlæja og annað fólk. Finnst varnarleysi og góðvild vera stærsta eign okkar og vill að fólk myndi innihaldsríkari tengsl.



HANNA REIMAND – EISTNESKA UNGMENNAHREYFINGIN FYRIR GEDHEILBRIGÐI, Eistland

Annað hvort hleypur hún um og vinnur með fólki sem glímir við geðheilsu sína og fræðir um sálfræðitengd efni eða felur sig fyrir öllum með því að gista í litlu notalegu íbúðinni sinni og horfa á kvikmyndir. Stundum má sjá hana kíkja út úr helli sínum þegar hún finnur bananalykt eða tækifæri til að ferðast.



HELENA HEIDEMANN – EISTNESKA UNGMENNAHREYFINGIN FYRIR GEDHEILBRIGÐI, Eistland

Vinnur með og fyrir fólk og gætir þess að allir séu heyrðir og boðið tækifæri og umhverfi til að vaxa og dafna. Það næstbesta fyrir utan fólk er alltaf kaffi. Sama hvaða dag eða klukkan hvað. Alltaf kaffi.



1. INNGANGUR

Þessi rafbók var búin til af þremur geðheilbrigðisstofnunum frá Íslandi, Hollandi og Eistlandi í verkefninu Peer Support+, stefnumótandi samstarf í fullorðinsfræðslu, styrkt af Erasmus+. Innan sama verkefnis bjuggum við til rafrænt námskeið um grundvallaratriði jafningjastuðnings, tileinkað öllum sem hafa áhuga á því að nýta reynslu sína til að auðga líf annarra sem glíma við geðheilsu sína.

Þessi rafbók er sjálfstætt fræðsluverk, sem ætlað er að veita verkfæri og ítarlegt nám um nokkur mikilvæg þemu sem tengjast jafningjastuðningi, en hún var talin viðbót við byrjendanámskeið um sama efni. Þess vegna mælum við eindregið með því að lesandinn sækir einnig námskeið í grunnatriðum jafningjastuðnings, annað hvort af rafrænum vettvangi okkar eða frá öðrum aðilum.

Við deilum þeirri trú að flestir sem búa yfir samkennd og vilja til að styðja aðra gætu gert það af sjálfu sér og án sérstakrar þjálfunar og að þeir geti í raun staðið fyrir jafningjastuðningi.

Hins vegar, þegar jafningjastuðningur er boðinn sem regluleg þjónusta, annað hvort í óformlegu umhverfi eða skipulagslegu umhverfi, teljum við að þjálfun sé nauðsynleg og mjög gagnleg til að efla samskiptahæfni, setja og virða persónuleg mörk og vinna með batasögu sína, sem allt myndi tryggja ákveðna gæðastaðla og draga úr hættu á að valda tilfinningalegum skaða.

Rafbókin er byggð á meginreglum bata- og valdeflingaraðferða í geðheilbrigðismálum, sem og áfalla upplýstrar umönnunar.

Batalíkanið er heildrænt og einstaklingsmiðuð nálgun á geðheilbrigðisþjónustu sem byggir á þeim einföldu meginreglum að hægt sé að jafna sig eftir langvarandi óheilbrigðt geðrænt ástand sem leiðir að sér fullnægjandi lífi og það að langvinnur bati á sér stað þegar einstaklingur með geðræna erfiðleika einbeitir sér að meginreglum líkansins.

Ferlið til bata er mjög persónulegt og getur tekið á sig margar mismunandi myndir. Það getur falið í sér klíníska meðferð, jafningjastuðning, fjölskyldustuðning, sjálfshjálp og aðrar aðferðir. Batalíkanið tryggir að fólk sem glímir við geðræn vandamál geti tekið beinan þátt í eigin meðferð.

Í geðheilbrigðis-fræðilegu samhengi vísar **valdefling** til þess hversu mikið val, áhrif og stjórn sem fólk með geðræn vandamál getur beitt yfir lífi sínu. Nálgun valdeflingar stuðlar að viðurkenningu og þróun á styrkleikum, úrræðum og færni einstaklingsins. Jafningjastuðningur er styrkjandi tengsl, fyrir báða aðila sem taka þátt, vegna meginreglna þess um jafnrétti, von, virðingu, áherslu á styrkleika jafningjanna og áherslu á lífsreynslu.

Áfallamiðuð umönnun er nálgun á sviði mannlegrar þjónustu sem færir frá læknisfræðilegu spurningunni “Hvað er að þér?” og að spurningunni “Hvað hefur komið fyrir þig?”. Nálgunin gerir ráð fyrir að einstaklingur sé líklegur til að hafa sögu um áföll, þar á meðal óhagstæða upplifun í æsku og að sum hegðun og tilfinningar einstaklings í geðrænum erfiðleikum gæti verið viðbrögð við áfallinu. Hvort atburður er áfallandi fer ekki aðeins eftir eðli atburðarins sjálfs, heldur einnig af því hvernig hann hefur neikvæð áhrif á tilfinningalega, félagslega, andlega og líkamlega líðan okkar. Við verðum öll fyrir áhrifum af áföllum á mismunandi hátt.

2. ORÐALISTI

Við trúum því að tungumál geti mótað það hvernig við upplifum raunveruleikann. Orðin sem við notum þegar við tölum um geðheilbrigðismál geta haft bein áhrif á líðan fólks, þátttöku þess í samfélaginu og þann kraft sem það getur beitt í lífi sínu. Það fer eftir merkingum þeirra og hvernig þau eru notuð, orð sem tengjast geðheilbrigðismálum geta annað hvort leitt til valdeflingar þeirra sem glíma við geðheilsu sína, eða þvert á móti stuðlað að fordómum.

Þess vegna, í Peer Support+ verkefninu, stuðlum við að því að nota tungumál sem er nákvæmt og ber virðingu fyrir fólki sem lendir í geðrænum áskorunum, tekur tillit til allrar manneskjunnar, sem og umhverfisins sem hún hefur athafnar sig.

Við skilgreinum hér með nokkur lykilorð og hugtök sem við notum í þessari rafbók:

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| * Geðrænar áskoranir | * Sérfræði af eigin reynslu |
| * Jafningjastuðningur | * Áföl |
| * Bati | * Krísur |
| * Valdefling | |

GEÐRÆN ÁSKORUN er orðið sem við viljum helst nota þegar við tölum um upplifun háa tilfinningalega kvöl. Þessi upplifarnir eru rökrétt viðbrögð við hvað er að gerast, hefur gerast við okkar og í kringum okkar. Þessi orðanotkun er andstæðan við hugtökum á borð við geðveiki eða geðröskun sem benda á að þar er eitthvað “að” einstaklingnum.

JAFNINGJASTUÐNING er aðferð að tengjast einhverju með-manneskju í gegnum kjarna af sameiginlega lífsreynslu, með þeim markmiði að bjóða upp á og/eða fá stuðningu. Jafningjastuðning á geðsviði er veitt af einstaklingi sem hefur lífsreynslu af áföllum, geðgreiningum og/eða tilfinningalegum kvölum og sem hefur unnið ursínu reynslu og hefur lært helsta grunnatriðin jafningjastuðnings. Innan jafningjastuðnings eiga alla upplifarnir og skoðanir allra þátttakenda jafn mikin gildi. Þar er ekki stuðlað að ákveðin aðferð eða hugsunarhátt. Magnið af stuðninguna sem meðlimur jafningjahópsins veitir og fær fer eftir hvað er rétt samkvæmt tilfinningum hér og nú.

BATI þýðir færnin að skapa og lifa góðu lífsgæði með eða án áskorunar á geðheilsu sviði. Bati snertir allt lífið þitt, ekki bara einkennin þín. Hann stendur fyrir að finna von, þróa sjálfstraust og seigla, hafa tilfinningu að vera með tilgang í lífinu, byggja heilbrigð samband og að efla sjálfstæði osfrv. Bati einstaklingsins byggir á styrkleikum, hæfileikum, möguleikum til að takast á við vandamálum, auðlindum og gildum viðkomanda. Bati er heildstæður, sér manneskjuna og samfélagið hennar í heildarmynd og er studdur af jafningjum manneskjunar ásamt vinum og fjölskyldu. Bataferilinn er mjög einstaklingsbundinn og getur gerast á margfaldan hátt. Hann getur innifalið læknisfræðileg meðferð, jafningjastuðningi, fjölskyldustuðningi, sjálfsumhyggju og marga aðra nálgunar.

VALDEFLING hefur verið skilgreind sem ferill sem maður rekur áfram viljandi, með samfélaginu í nærumhverfi í brennidepli, og inniheldur gagnkvæma velvirðingu, gagnrýnan hugsun, umhyggja og þátttaka í hópnum svo að fólk sem vantar jafn aðgang að verðmætum auðlindum fær meiri þátttöku í öllu sem snertir þessari auðlindir; önnur skilgreining er ferill þar sem fólk aflar sér stjórn á eigið líf, lýðræðislega þátttöku í félagslífinu og gagnrýnan skilning af sínu umhverfi (Perkins og Zimmermann, Valdeflingarkenning, Rannsokn og Nýting, 1995). Á sviði geðheilbrigðis getur valdefling líka falið í sér trú á bata möguleika og að einstaklingurinn getur tekið ákvarðanir og framkvæmd breytingar sem auka vellíðan viðkomanda.

SÉRFRÆÐINGUR Í GEGNUM REYNSLU er aðili sem hefur upplifað áskoranir á geð- eða fíknissviði eða aðra lífsskrísur á eigin skinni. Orðið tekur undir hugmyndina að hagnýt reynsla hefur sama krafti og gildi og sérfræðimenntun. Sérfræðingur í gegnum reynslu er búinn að fara í gegnum íhugunaferli tengt lífsreynslu sína. Viðkomandi hefur líka hæfni að nota þessari vísu í gegnum reynslu í fjölbreyttum sérhæfum hlutverkum.)

ÁFALL er viðbrögð við erfiðum atvikum í lífinu en ekki atvikin sjálf. Áfall getur átt sér stað eftir hlutlega erfiðum aðstæðum eins og stórum eða flóknum atvikum sem setti lífið í áhættu, eða áfallið getur verið fylgifiskur aðra aðstæðna sem geta verið álitid sem áfallavaldandi eða ekki, farandi eftir einstaklingnum (huglæga áfallavaldandi aðstæður). Tilfinningalega og hugræna viðbrögð áfalls fer eftir félagslega stuðningskerfi einstaklingsins, eftir getu tilfinningalega auðlinda og skapgerð einstaklingsins. Venjulega er viðbrögðið það sama eins og við hættu: Berast-flytjast-frjósnast.

Ýfirnótkun orðsins getur leitt til þess að þar verður gert lítið úr reynslu fólks sem hefur farið í gegnum raunverulegan áfall.

REYNSLA þýðir að hafa þekkingu af einhverju atriði sem maður hefur upplifað sjálfur, í þeim samhengi tengt geðrænum áskorunum.

KRÍSA er yfirleitt notað til að lýsa tímabil af ákafa erfiðleika eða áhættu. Krísa kemur manni að óvart og hefur áhrif á stjórnun sem maður á við sínu lífi. Á geðsviðinu þýðir það að kröfurnar aðstæðna eru stærri en auðlindirnar sem einstaklingurinn hefur til að takast á við þetta. Myndrænt sagt er krísa sár sem breytir venjulega lífshlaupið þítt. Orðið getur líka verið ruglandi því að það er notað svona víða. Fullt af mismunandum aðstæðum geta flokkast undir regnhlífanum “krísu”, svo þarf skilgreininginn að koma frá einstaklingum sem upplifa krísuna. Samt sem áður getur orðið framkallað ótta. Þegar orðið er notað í tengsl við geðgreiningu getur það leitt af sér fordóma, þvingunaraðgerðir eða útilokun.

Betra er að einbeita sig á atvik(um) sem bjó til grunninn þar sem krísan gat þróast. Í þeim anda getum við sagt að einhver er að “fara í gegnum krísu” frekar en að “hafa krísu”. Þetta skipti á sjónarhornum er minni óttaveldandi, meira tengsla væn og minnkar fordómana sem fylgja geðrænum áskorunum.

3. RÉTTINDI

Í þessum kafla ætlum við að tala um mannréttindi. Ekki bara réttindin sem þú skyldir fylgja eftir sem jafningjastuðningsaðili en líka réttindin sem þú átt sem manneskja í leit að stuðningi. Við ætlum að tala um mikilvægi þess að skoða lög sem eru í gildi á þínu svæði og við ætlum að tala um mannréttindi sem við öll búum yfir.

3.1 JAFNINGJASTUÐNINGUR ER SJÁLFSVILJUGUR

Hér ætlum við að tala um af hverju það skiptir máli að jafningjastuðningur sé veitt á eigin spýtum.

Þar ætti ekki að vera nein þrýsting alls innan jafningjastuðningjahóps eða jafningjasambandi tveggja aðila. Í rafræna námskeiði höfum við þegar talað um siðferði jafningjastuðnings. Réttindin eru nátengd þessu siðferði. Að hafa val er grunnatriði í mannréttindum. Með þetta í huga getur maður aldrei þvegið fólki í jafningjastuðnings-ramma.

Til dæmis er WRAP aðferðin í sinu heild rótað í sjálfböða vinnu. Það er sannað að aðferðin virkir bara ef þú vilt gjarnan vera þarna og gengur ekki upp ef þér er skipað að vera til staðar.

3.2 LÖGGJÖF Á ÞÍNU SVÆÐI

Þú ættir að halda í huga að löggjöf geta verið mismunandi eftir löndum. Þess vegna skiptir máli að þú í þínu stuðningshlutverki skoðar lög sem eiga við á þínu svæði.

Þú ættir að skoða hjá þínu ríkistjórn hvort það sem þú ert að gera er löglegt þar sem þú býrð, t.d. að snerta einhvern sem leitar eftir stuðningu eða hvað er skrifað í lögum um persónuvernd/friðhelgi einkalífs. Þetta á að byggja fyrir aðstæður þar sem einhver þarf að borga sekt eða sætta kær. Efnin sem við höfum talað um í rafrænu námskeiði skyldi vera löglegar í flestum löndum því að flest lönd undirritaði sáttmálin Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks. Þetta er byltingarkennd samning sem styrkir hugarfarsbreytinguna frá áliti að fatlað fólk sé viðfangsefni goðgerðar- eða læknisstarfsems til fulla viðurkenningu að fólk með fötlun á réttindi eins og hver annar. Þetta skiptir sérstaklega miklu máli fyrir fólki með andlegum, sálræn-félagslegum eða fjölþættum fötlunum/skerðingum, eða einstaklingum sem þurfa á frekar vinnufrekum stuðningi að halda. Grein 12 sáttmálarinnar er lykilatriði að stuðla að þessum breytingum því að greinin gerir ráð fyrir að fólk með fötlun er fær að sækja réttindi sín á fullu. Þetta er lykilréttindi sem byggir grunninn til að framkvæma öll önnur réttindi.

Þess vegna er best að tryggja að þú veist lögin á þínu svæði sem jafningja stuðningsaðili. Þú getur veitt mun betri stuðningi ef þú þekkir réttindi þín og réttindi fólks sem þú styðja.

3.3 VANHELGAÐ RÉTTINDI

Jafnvel þótt þið erið með réttindum sem einstaklinga og sem samtök getur fólk vanhelgað þau á mismunandi hátt.

Ef (grunn)réttindin okkar eru vanhelgað er fyrsta atriðið að hafa samband með aðilanum eða samtökunum sem vanhelgaði réttindin, og að reyna að leysa málið á einhverjum hætti sem gagnast báðum ykkar.

Stundum veit fólk ekki eins að það er að vanhelga réttindin ykkar. Þess vegna er best að ná í samskipti um hvað gerðist og hvaða afleiðingar það hafði eða hefur fyrir ykkur. Sum samtök eru með nefnd/vettvang sérstaklega fyrir kvartanir/ábendingar.

Þið getið haft samband á ykkar eigin spýtum en eigið líka rétt á einhverjum sem stendur fyrir ykkar málefni, t.d. lögfræðingi eða réttindagæslumann.

Ef þið getið ekki leyst málin ykkar getið þið farið fyrir dómi með þeim. Ef það gerast eigið þið alltaf að fá lögfræðingi til að standa fyrir ykkur. Ef dómurinn er að fella ykkur og þið finnið ennþá fyrir vanhelgun ykkar (grunn)réttinda getið þið fært málinu yfir á Evrópudómstóll Mannréttinda, eða á FIDH (Alþjóðleg Samtök fyrir Mannréttindi) ef þið erið fyrir utan Evrópu. Fleiri upplýsingar um (grunn)mannréttindi má finna á eftirfarandi hlekk:

<https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights>

Dæmi um vitnisburð sem ítrekar mikilvægi jafnréttis:

*Eg er með geðgreiningu og hef lent í vandræðum með nágrannanum mínum í ansi langan tíma. Þau búa til mikin hávaða og fullt af óþægindum fyrir mig. Ég reyn-
di að tala við þau sem skyldi ekki árang, svo fór ég til borgarráðs til að kvarta. Ég á rétt á að búa í öruggu umhverfi. Borgarráðið trúir mér ekki útaf greininguna mína. Mérorhunsaðeðasagtaðégersásembýrtilvanda-
málin, enginn tekur mark á orðin mín út af greiningu-
na mína. Allt á að vera í hausnum á mér.*

3.4 ALÞJÓÐAHEILBRIGÐISMÁLASTOFNUN OG GRUNNATRIÐI Í MANNRÉTTINDUM

Hér að neðan tölum við um Alþjóðaheilbrigðismálastofnun (WHO) og áætlunin sem þau eru með til að stuðla á lagabreytingum sem snerta grunnréttindi allra manna.

Í sumum löndum eru enn lög sem stuðla ekki á grunnréttindum allra manna, sérstaklega á sviði geðheilbrigðis. Þið sem stundið jafningjastuðningi getið gert eitthvað í því. Alþjóðaheilbrigðismálastofnun er með áætlun sem þið getið notað til að aðstoða við lagabreytingum í landinu þínu. Þetta heitir WHO alhliðaáætlun fyrir geðheilsu 2020-30 og veitir innblástur og rammaverk til að aðstoða löndum að forgangsraða og setja í verki einstaklingsmiðaðan, réttindamiðaðan batanálgun fyrir geðheilsusviðið. Þessi leiðbeiningar sýna góð dæmi um góða geðheilbrigðisþjónustu úr öllum hornum heimsins til að styðja lönd til þess að þróa og endurbæta þjónustuna og viðbrögð miðað við nærumhverfi einstaklingsins, grasrótina og mannréttindi. Þar er einnig lagt áhersla á lykilatriði í mannréttindum á borð við jafnræði, ekki-mismunun, lagaleg sjálfræði, upplýst samþykki og jafna þátttöku í samfélaginu. Áætlunin býður upp á leiðbeiningar fyrir ferðina í átt að sleppa sjúkrastofnunar væðingu og nauðungarvistun/nauðungar meðferð og veitir markviss skref til að byggja upp heilbrigðisþjónustu sem ber virðingu fyrir manneðli hvers og eins.

Að tileinka sér nálgunar af bata og mannréttindum skiptir miklu máli. Bata nálgunin tryggir að þjónustan setji fólk í fyrstu sæti í ummönunina. Nálgunin einbeir sig að styðja fólk til að skilgreina hvað bati felur í sér í raun og hvað það þýðir fyrir einstaklinginn. Þetta á að snúast um að hjálpa fólk að endurheimta stjórn á eigin sjálfsmynd og lífi, að afla sér von fyrir framtíðina og að lifa innihaldsríku lífi, t.d. í gegnum vinnu, sambönd/félagsleg tengsl, þátttöku í félagsstörfum, andlegt líf osfrv. Þetta markmið viljum við ná í gegnum jafningjastuðningi.

Ef þið viljið eða þurfið að vinna með lagabreytingum og innsýn í geðheilsu þjónustu sem jafningjastuðningsaðili getið þið notað eftirfarandi skjal frá WHO:

Aðferðir til að enda aðgreiningu og nauðungarvistun.

WHO gæðaréttindasér-fræðisþjálfun:

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329605/9789241516754-eng.pdf>

4. SAMSKIPTI

INNGANGUR

Samskipti er mikilvægur hlutur í jafningjastuðningsstarfi. Þessi kafli veitir meira alhliða ráð um samskiptahæfni.

4.1 SAMSKIPTI SEM JAFNINGJAR

Einn þeirra lykilatriðin jafningjastuðningsins, sem aðgreinir hann líka frá öðrum birtingamyndum geðheilsuþjónustunnar, er jafningjagrunnurinn.

Einn þeirra hornsteina jafningjastuðningsins er að gera ráð fyrir að enginn í þessu jafningjasambandi er meira sérfræðingur frekar en önnur. Reynslan og skoðunar allra eru jafn mikilvægar og skyldi vera tekin í gildi sem aðalleiðarljósið í eigin ferðalagi í átt að vellíðan.

Önnur atriði sem fólk þarf að gera ráð fyrir í jafningjastuðningur er að vald yfir eigin bataferli er grunnréttindi frekar en forréttindi eða undanþaga sem er veitt af einhverjum öðrum.

Þessi grundvallaratriði skyldi koma fram í jafningjastuðning sambandi og í samskipti. Sem stuðningsaðili tekur þú ekki ábyrgð á hinum aðila, frekar eruð þið með deilda ábyrgð.

I þessum kafla ætlum við að skoða nánari hvernig samskiptið á sér stað bland jafningjum í stuðningssambandi.

4.1.1 AÐ VERA ÓSVIKINN OG HEIÐARLEGUR

Þegar einhver fer í gegnum erfiða tíma og leitar að jafningjastuðningur er það ekta upplifun. Að koma með jafn ektum samskiptum er verðmæti sem stuðningsaðilar geta gefið í þessum aðstæðum.

Heiðarleiki þýðir að deila tilfinningum, skoðunum og reynslu sem eru ekta. Það þýðir ekki að deila allt um sjálfan þig frekar að tryggja að hvað þú sýnir og deildar er ekta. Vertu til dæmis akkúrat um áhrif vissa atvika á þig frekar en að magna það upp til að jafna erfiðleika stuðningsþegans.

4.1.2 SJÁLFBIRTING

Öll sambönd fela í sér að deila ákveðna hluti um sjálfan sig, sem leggur grunn á að finna hvað fólk á sameiginlegt. Í jafningjastuðningur á þessi upplýsingagjöf um sjálfan sig sér mikilvægt hlutverk til að skapa sambandi á jafningjagrunni. Það er vegurinn til að uppgötva reynsluna sem allt fólk á sameiginlegt í sinu manneðli.

Eðlið og magnið upplýsingagjafa fara eftir náttúrulega hreyfigetu sambandsins og eftir hvernig persónuleg mörk eru virt.

4.1.3 DEILD VALD

Þetta endurspeglast í samskipti, t.d. er sambandið talað um og endurmetið; sama á við um stuðning ferillinn sjálfan. Báðar aðilar í jafningjasambandi hafa ákvörðunarvald um hvernig samtalið verður haldið, stuðningsaðilinn spyr spurningar en stuðningsþeginn getur ákveðið hvert samtalið á að fara, hver eru mikilvæga efnin, hversu djúpt á að fara í þeim.

Jafningjagrunnur getur líka falið í sér að við þurfum ekki að festast endalaust í hlutverkaskipti gefanda og þega stuðningsins. Í lífshlaupinu getum við verið í stöðu stuðningsveitandans á einhverjum tímapunkti og í hlutverki stuðningsþega á annan punkti. Sérstaklega þegar sambandið er þegar búið að byggjast upp er það sönn gjöf að geta notað þetta báðar leiðir.

I samskipti getur þetta birtast sem aðgreindar fundir til að einbeita á hvern og einn, eða til að skipta brennideplið.

4.1.4 MEÐVITUND UM TUNGUMÁLIÐ

Eins og nefnt er í orðalistanum getur tungumálið sem við notum í samhengi við geðheilbrigðisstuðning stuðlað að valdeflingu eða þvert á móti stuðlað að valdeflingu fólks. Tungumálið sem við notum í jafningjastuðningssamtalinu getur haft margvísleg áhrif, eitt þeirra er að viðhalda jafnrétti í sambandi.

Að vísa til fólksins sem við styðjum sem jafningja, í stað notenda, skjólstæðinga eða sjúklinga, jafnvel þegar við bjóðum stuðning í formlegu umhverfi, er að auka jafnrétti. Svo er að forðast greiningarmerki þegar við vísum til jafnaldra okkar. Og einnig að vera meðvitaður um smá fínleika tungumálsins, eins og að segja „hjálpaðu þér“ eða „gerðu fyrir þig“ og áhrifin sem þau gætu haft á skynjun manneskjunnar sem óvirkan þiggjanda hjálpar eða þjónustu.

Þetta er langt frá því að vera tæmandi listi yfir leiðbeiningar um málnotkun. Þumalputtareglan ætti hins vegar að vera sú að reyna að vera meðvituð um orðin sem við notum og hvort þau styðji jafnrétti í sambandi eða ekki.

4.1.5 ÓMUNNLEG SAMSKIPTI

Rétt eins og orðin sem við notum getur orðlaust tungumál okkar einnig stuðlað að jafnréttistilfinningu í jafningjastuðningsspjalli. Eins og í fyrri málsgrein er vitund um hvernig og hvað við tjáum það sem við ættum að stefna að.

Til að nefna örfá ráð: reyndu að setjast á stól sem er jafn hár og einn jafningjans, taktu þér opna líkamsstöðu, forðastu bendingar og svipbrigði sem gætu virst niðurlægjandi eða ráðandi.

4.2 TUNGUMÁLIÐ SKIPTIR MÁLI

Tungumálið er eitthvað sérstakt. Við getum fundið fyrir krafti með orðum en líka særð eða skemmd. Stundum eru þau orð sem þú valdir uppspretta hamingju þinnar eða sorgar en oftast er það líka samhengi orðanna eða manneskjan sem talar orð sem skiptir máli.

Til dæmis:

Þegar góður vinur segir mér að ég sé svolítið feit og það sé mikilvægt fyrir heilsuna að léttast. Ég mun hugsa: Allt í lagi, takk fyrir að deila. Ég mun hugsa um það. Sama þegar læknir gefur mér þessi skilaboð. En þegar einhver sem ég þekki ekki segir mér að léttast verð ég reiður og segi þeim að halda sig við sitt eigið mál. Einnig eru orðin sem fólk notar mikilvæg. Ef þeir segja bara: Þú ert of feitur, það er þér sjálfum að kenna að þú finnur fyrir þreytu, ég yrði hryggur. En ef þeir segja: Íhugaðu þann kost að þú gætir fundið fyrir svo þreytu vegna þyngdar þinnar, þá er líklegra að ég hugsi um þennan valkost.

Svo tungumálið skiptir máli. Þú veist ekki hvaða tungumál fólk er skynsamt. Svo þú verður alltaf að vera varkár og opinn huga varðandi orðin sem þú notar. Hafðu í huga að fyrir annað fólk geta venjuleg orð þín verið undarleg. Annað dæmi: Ég ólst upp í mjög kurteislegri fjölskyldu. Fyrir mér er ekki eðlilegt að bölvva eða nota illa orð. Margir sem ég styð eru ekki vanir siðmenntuðu samtali mínu. Þegar ég byrjaði sem jafningjastuðningsmaður skapaði það bil á milli okkar. Þannig að einn af jafnöldrum mínum kenndi mér að bölvva. Bara til að vera jafnari.

Lykilboð þessarar málsgreinar eru: Vertu meðvitaður við hvern þú talar. Reyndu að fá hugmynd um tungumálið sem þeir nota. Þegar fólk er sært af orðunum sem þú notar (eða öfugt) skaltu bara biðjast afsökunar og segja því að það hafi ekki verið viljandi og að þú reynir að hafa þetta í huga og nota önnur orð.

4.3 OFBELDISLAUS SAMSKIPTI (NON-VIOLENT COMMUNICATION)

KYNNING

Jafningjastuðningur snýst allt um samskipti. Við höfum samskipti stöðugt og allan tímann. Jafnvel þegar við ætlum það ekki. Við tökum á móti og gefum útupplýsingar ekki aðeins með orðum heldur líka með því að nota líkama okkar og orku. Alltaf þegar samskiptastíll okkar eða fyrirætlanir passa ekki við hina manneskjuna, verður árekstrar. Stundum skiljum við ekki einu sinni hvers vegna það er að gerast. Enn síður vitum við hvernig á að leysa þessar aðstæður.

4.3.1 HVAÐ ERU OFBELDISLAUS SAMSKIPTI (NVC)

Nonviolent communication (NVC) er tæki og æfing sem styður okkur við að byggja upp og viðhalda traustum og virðingarfullum samböndum og tengingum. Það einbeitt sér að því að hlusta sjálfur á þarfir annarra og hjálpar okkur að uppgötva okkar eigin samúð. Það er samskiptamáti sem eykur samkennd og byggir á þeirri hugmynd að þegar samkennd er á milli aðila sé mun auðveldara að finna lausn sem fullnægir grundvallarþörfum allra aðila. Markmiðið er samhljómur milli manna og að afla þekkingar fyrir framtíðartengsl. NVC hjálpar okkur að læra að skýra hvað við erum að fylgjast með, hvaða tilfinningum við finnum og hvaða gildi við viljum lifa eftir. Það er engin þörf fyrir ásakanir, dómgreind eða yfirráð.

NVC er ferli, frekar en aðeins nokkur skref í samskiptum. Þetta snýst um ætlun þess sem ég vil heyra og tala. Vil ég fá aðra til að gera það sem ég vil, eða vil ég skapa rými fyrir þroskandi tengsl og tengsl, þar sem gæði reyndra tengsla eru mikilvægari en að fá eigin vilja.

4.3.2 HVERNIG VIRKAR NVC?

Það eru 3 aðal notkunaraðferðir og 4 meginþættir sem þarf að hafa í huga.

Stillingar

Það eru þrjár megin leiðir til að nota NVC, sem allar eru gagnlegar fyrir jafningjastuðningsmenn:

- * **Sjálfsamkennd:** að tengjast því sem er að gerast innra með þér án þess að kenna. Til dæmis að taka eftir hugsunum og dómum sem við erum með, tilfinningar okkar og tengjast þörfum sem hafa áhrif á okkur án þess að meta hvort það sé gott eða slæmt.
- * **Að taka á móti með samúð:** það er mikilvægt að við einbeitum okkur að hinum aðilanum og því sem hún er að segja. Við þurfum að tæma huga okkar og hlusta með öllu sjálfinu. NVC leggur til að hvernig sem hinn aðilinn tjáir sig, einbeitum við okkur að því að hlusta á undirliggjandi athuganir, tilfinningar, þarfir, beiðnir og að vera fullkomlega með hinni. Verkfæri eins og umorðun og speglun hjálpa okkur að skapa samúð og skilning.
- * **Að tjá sig heiðarlega:** það er eindregið mælt með því að tjá skoðanir þínar, tilfinningar, þarfir og beiðnir skýrt og satt. Íhlutirnir vinna saman á samverkandi hátt. Með því að nota það svona minnkar líkurnar á því að fólk villist í vangaveltum og óöryggi um hvað þú vilt af því og hvers vegna.

Íhugunaræfingar

Hugsaðu um nokkur dæmi um samskipti í lífi þínu, ...

- * .. hvar hef ég fundið fyrir því að hinn aðilinn sé ekki að hlusta á mig. Hvað fékk mig til að líða svona? Hvað þurfti ég?
- * ... hvar hef ég fundið fyrir virðingu og samúð frá annarri manneskju á meðan ég deili áhyggjum eða áskorun. Hvað gerði þessi manneskja sem gerði þér kleift að opna þig?
- * ... hvar hef ég hlustað af samúð. Hvað gerði ég? Hvernig leið mér? Hvað var erfitt? Hvað studdi mig?

Skrifaðu niður 4-5 punkta sem munu styðja við ofbeldislaus samskipti þín (áminningar og ráð fyrir sjálfan þig).

Til að álykta og hjálpa til við að skilja ofbeldislaus samskipti aðeins betur sýnir eftirfarandi líkan alla þættina og gefur dæmi um hvernig á að tjá athuganir þínar, tilfinningar, beiðnir og þarfir.



4.4. GAGNLEGAR SPURNINGAR OG ORÐASAMBÖND

Inngangur

Mikið hefur verið rætt um samskipti í þessari vinnu og þú gætir þurft að þrá áþreifanleg dæmi og tillögur. Til þess höfum við tekið saman nokkrar gagnlegar setningar fyrir stuðningssamtöl.

4.4.1 SPURNINGAR TIL AÐ BYRJA Á

- * „Hæ, ég tók eftir [eitthvað áþreifanlegt: t.d. hefur þú verið með mígreni mjög oft nýlega] og ég hef áhyggjur af þér.“
- * „Mér þykir mjög vænt um þig og líðan þína og það virðist sem þú gætir átt erfitt uppdráttar.“
- * „Ég tók eftir [eitthvað áþreifanlegt] og ég vil fá betri skilning á því sem þú ert að ganga í gegnum. Er þetta góður tími til að ræða þetta?“

4.4.2 OPNAR SPURNINGAR; BOÐ UM AÐ DEILA FREKAR

Notaðu oft orðin „Hvernig“ og „Hvað“ og hvettu fólk til að deila reynslu sinni.

- * "Hvað hefur verið í gangi?"
- * "Hvernig get ég stutt þig?"
- * "Hvernig get ég látið þig vita að þú ert ekki einn í þessu?"
- * "Hvernig hefurðu það með allt þetta?"
- * "Hvað meinarðu með því?", "Vinsamlegast segðu mér meira um það", "Viltu ekki segja mér hvernig það er?", "Gætirðu gefið mér nokkur dæmi svo ég geti skilið það betur?"
- * „Stundum bregst fólk á þann hátt vegna þess að ... Hvað heldurðu, gæti eitthvað svipað verið í gangi hjá þér?“
- * „Ég veit ekki mikið um þetta efni, en ég myndi vilja skilja það.“
- * Áminningar

- * "Ég er til staðar fyrir þig"
- * „Ég ætla ekki að dæma þig á nokkurn hátt“
- * „Þakka þér fyrir að treysta mér fyrir þessu“
- * „Takk fyrir að deila, þetta skiptir mig miklu“
- * „Ég vil ekki missa þig“

4.4.3 MÁL OG VALMÖGULEIKAR

"Hugsaðu bara jákvætt!". "Þetta mun líka líða hjá," "Það er ástæða fyrir öllu." Þetta eru nokkrar algengar setningar til að reyna að bæla niður vanlíðan — en orðin hafa misst merkingu sína með óhóflegri notkun. Þetta eru kallaðir hláturmildir og þeir eru yfirleitt ekki gagnlegir — hvorki í jafningjastuðningi eða þegar fólk gengur í gegnum erfiða tíma. Val Walker hefur bent á að niðurbrotið fólk á fyrstu vikum og mánuðum eftir missi eða áfall getur fundið fyrir því að það sé ekki heyrt, ógilt eða „prédikað“ með vel meintum kenningum og viskuorðum. Bara það að hlusta og svara af einlægni við það sem manneskjan er að segja er miklu, miklu gagnlegra. Næstu borð eru úr bók Val Walker „The Art of Comforting“.

HVAÐ Á AÐ SEGJA Í STAÐINN FYRIR LÁTLEYSI?

- * *Ég er hér fyrir þig. Ég er laus. Mér er ekki sama.*
- * *Ég er að hlusta. Ég fylgist með þér. Ég er með þér.*
- * *Ég hef áhuga á því sem þú ert að segja mér og ég er til í að læra meira af þér um það sem þú ert að ganga í gegnum.*
- * *Ég finn fyrir sumu af því sem þú ert að finna (sorg, gremju), jafnvel þó ég persónulega hafi ekki gengið í gegnum það sem þú hefur gengið í gegnum.*
- * *Ég er opinn, móttækilegur og ég ætla ekki að dæma þig. Ég er "örugg" manneskja sem þú getur treyst.*
- * *Mig langar að bjóða fram aðstoð mína og stuðning við eitthvað ákveðið.*
- * *Mig langar að vera í sambandi við þig, fram yfir fund okkar í dag.*

“Vertu jákvæður” orðatiltæki

Minna hjálplegt	Meira hjálplegt
Það kemur eitthvað gott út úr þessu.	Það hljómar eins og það sé ómögulegt að sjá hvað er framundan.
Það gerðist fyrir bestu.	Mér þykir það svo leitt að þetta hafi gerst.
Þú ert heppinn að faðir þinn dó friðsamlega.	Mér fannst svo leiðinlegt að heyra fréttirnar um föður þinn.
Vertu þakklát fyrir að það var ekki verra.	Þú hefur þurft að takast á við margt í einu.
Þú ættir ekki að vera svona reiður.	Það er ekki sanngjarnt, er það?
Haltu jákvætt viðhorf - það er betra fyrir heilsuna þína.	Það er ótrúlegt að sjá þig brosa með öllu sem þú ert að takast á við.
Þú verður bara fínn.	Ég trúí á þig.

„Komdu yfir það“ orðalag

Minna hjálplegt

Það er kominn tími til að
leggja þetta á bak við sig.

Meira hjálplegt

Þetta gæti tekið tíma.

Þú þarft að halda uppteknum
hætti og fara aftur í vinnuna.

Ég trúi því að þú veist réttan
tíma til að fara aftur til vinnu.

Þú átt allt lífið framundan.

Gefðu þér smá tíma í þetta.

Hugsaðu bara hvernig þér mun
ganga á þessum tíma á næsta ári.

Taktu allan þann tíma sem
þú þarft fyrir sjálfan þig.

„Ég skil“ athugasemdir

Minna hjálplegt

Ég skil hvernig þér líður.

Ég veit hvernig það er.

Ég gekk líka í gegnum svo-
na erfiða tíma.

Meira hjálplegt

Ég get rétt ímyndað mér hver-
su erfitt þetta hlýtur að vera.

Ertu til í að segja mér
hvernig það er?

Segðu mér meira, ef þú vilt.

„Sumir eiga erfiðara með“ athugasemdir

Minna hjálplegt

Hugsaðu bara um hvað
eftirlifendur fellibylsins Katrínu
hafa gengið í gegnum.

Þú ættir að finnast þú heppinn. Það
sem þú ert að ganga í gegnum er
ekkert í líkingu við það sem kynslóð
móður minnar gekk í gegnum.

Vandamál þitt er ekki eins slæmt
og það sem sonur minn gengur
í gegnum með krabbamein.

Meira hjálplegt

Þú hafðir nú þegar nóg
á disknum þínum.

Mér þykir svo leitt að þú
skulir ganga í gegnum þetta.

Mér þykir svo leitt að
þetta hafi komið fyrir þig.

„Við förum öll í gegnum það“ athugasemdir

Minna hjálplegt

Við stöndum öll frammi
fyrir þessum erfiðleikum á
einhverjum tímapunkti.

You aren't the only one going
through tough times.

Þetta er hluti af lífinu,
hluti af því að lifa.

Skítur gerist — það er bara þannig.

Meira hjálplegt

Þú áttir það svo sannar-
lega ekki skilið.

Finnst þér þú vera einn að
ganga í gegnum þetta?

Það ætti enginn að þurfa að
ganga í gegnum það.

Þetta er virkilega klikkað.

“Hringdu í mig þegar þú þarft á mér að halda” athugasemdir

Minna hjálplegt

Láttu mig vita ef ég get gert
eitthvað til að hjálpa.

Þegar þér finnst þú tilbúinn
skaltu bara hringja í mig

Þegar þér líður aftur í félagslífi
er ég með skemmtilegan
danshóp sem þú getur komið í.

Meira hjálplegt

Ég get fært þér mat-
vörur á laugardaginn.

Ég hringi í þig á mánudagsk-
völdið og athuga með þig.

Viltu koma með mér í
þjóðdanshópin minn í
næsta mánuði þann 20.?

“Þú sagðir það nú þegar” athugasemdir

Minna hjálplegt

Þú hefur þegar sagt það
þrisvar sinnum.

Hættu að endurtaka þig.

Ég heyrði í þér og
ég skil það nú þegar.

Meira hjálplegt

Það hljómar eins og þetta
sé mikilvægt fyrir þig.

Þetta hljómar næstum
of stórt til að sökkva inn.

Ég heyri í þér.

“Þú þarft að” athugasemdir

Minna hjálplegt

Þú þarft að æfa þig meira.

Þú ættir að fara í stuðningshóp.

Þú ættir að lesa ... og
læra hvernig á að ...

Meira hjálplegt

Viltu fara í göngutúr með mér?

Hefur þú einhvern tíma
hugsað um stuðningshóp?

Hvað hefur þú verið
að lesa nýlega?

Spyrja “af hverju” spurninga

Minna hjálplegt

Meira hjálplegt

Af hverju fórstu ekki fyrr?
(frá slæmri vinnu, móðgan-
di maka, nálgast fellibyl, ..)

Hljómar eins og þú hafir verið
að ganga í gegnum helvíti.

Af hverju hringdi systir þín ekki fyrr?

Mér þykir leitt að heyra að
enginn hringdi í þig í tæka tíð.

Af hverju hættirðu ekki að reykja
þegar þú komst að blóðtappanum?

Ég get ímyndað mér að það sé
erfitt að hætta gömlum vana.

Af hverju heldurðu að Guð sé
að koma þér í gegnum þetta?

Það sem þú varst að segja
mér hljómar svívirðilega.

“Þú getur alltaf fengið nýjan” athugasemdir

Minna hjálplegt

Það er alltaf hægt að gifta sig aftur.

Yþað er alltaf hægt að ættleiða barn.

Það er alltaf hægt að eignast annað barn.

Það er alltaf hægt að fá nýjan hvolp.

Það eru miklu fleiri fiskar í sjónum.

Meira hjálplegt

Mundu að ég er til staðar fyrir þig sem stuðningsaðili þinn.

Þú hefur reynt svo mikið .. mér þykir það leitt.

Það hljómar eins og ekkert verði eins eftir þetta.

Það hlýtur að vera erfitt að lifa án gæludýrsins þíns núna.

Ég sendi þér mínar heitustu óskir um bjarta framtíð fyrir þig.

New Age athugasemdir

Minna hjálplegt

Veikindi þín eru afleiðing af
neikvæðum viðhorfum þínum.

Sál þín valdi þennan harmleik
áður en þú holdgaðist.

Þetta er karma þitt.

Ótti þinn hefur gert
orkustöðvarnar í ójafnvægi..

Svarið liggur innan. Friður
er innra með sér.

Meira hjálplegt

Þú hlýtur að vera
hneykslaður
til að fá greiningu.

Þú þarft pásu til tilbreytingar.

Þetta er ömurlegt, er það ekki?

Hvernig er líkami þinn að
takast á við álagið?

Ég vona að þú getir
fundið friðarstundir.

„Vertu trúr“ orðalag

Minna hjálplegt

Haltu áfram trúnni.

Þetta var hluti af áætlun Guðs.

Þetta var vilji Guðs.

Guð starfar á dularfullan hátt.

Guð prófar trú okkar.

Þú þarft að biðja meira.

Meira hjálplegt

Ég hugsa til þín á hverjum degi.

Hvað hefur hjálpað þér að komast í gegnum síðustu daga?

Ég vona að hlutirnir verði auðveldari fyrir þig fljótlega.

Ég get boðið hjálp mína, ef þú vilt.

Það hljómar erfitt að komast í gegnum þessa dagana.

Ég mun senda þér hugsanir mínar og bænir.

4.5 FRÁSAGNARMEÐFERÐ

Frásagnarmeðferð var lýst af Michael White. Það er samskiptamáti sem styrkir sjálfsmynd fólks, sérstaklega þegar því finnst það hafa verið minnkað í mjög litla sjálfsmynd eða jafnvel ekki lengur tilfinningu fyrir því hver það er. Frásagnarmeðferð gefur þér nokkrar hugmyndir til að eiga samtöl sem eru styrkjandi og geta gefið fólki von aftur. Í þessum greinum lesið þið meira um frásagnarmeðferð.

<https://dulwichcentre.com.au/articles-about-narrative-therapy/common-questions-narrative-therapy>

<https://dulwichcentre.com.au/what-is-narrative-therapy>

Vitnisburður:

Fyrir mér eru samskipti lykilþátturinn í jafningjastuðningi en þau fara ekki alltaf fram með orðum. Það gerist líka í þögnum, í því að horfa með hjartanu og augum og treysta þörmunum. Engu að síður eru nokkur samskiptatæki sem mér þykir svo vænt um — virk hlustun, endurspegla það sem ég hef heyrt og láta stjórnna mér af lönguninni til að skilja hvað jafnaldri minn er að ganga í gegnum. Og auðvitað lykilþátturinn: hugrekkið til að bregðast við sem ég fæ af því að vita að einfaldlega einlæg tala við einhvern getur skipt sköpum.

5. ÖRUGGT RÝMI

Inngangur

Öruggt rými er umhverfi sem uppfyllir skilyrði þar sem hægt er að deila upplýsingum sem eru miklar. Þar sem það snýst venjulega um efni þar sem erfiðar tilfinningar og kveikjandi aðstæður koma við sögu, þarf öruggt rými til að láta fólki líða vel og sætta sig við að deila sögum sínum og reynslu. Til að skapa þetta rými þar sem fólk getur fundið fyrir stuðningi skaltu ganga úr skugga um að umhverfið uppfylli ákveðin skilyrði.

5.1 MEGINREGLUR UM ÖRUGGT RÝMI

* **Trúnaður.** Láttu þátttakendur vita frá upphafi að allt sem rætt er um verður trúnaðarmál.

* **Samþykki og jafnrétti.** Láttu þátttakendur vita að það sé pláss fyrir allar tilfinningar, tjáningu og skoðanir. Sérhver tilfinning er mikilvæg og ætti að staðfesta hana. Við höfum öll rétt á að deila sögum okkar af skilningi okkar og við höfum líka rétt á að þegja eða fara út úr herberginu. Gakktu úr skugga um að þátttakendur skilji að hver og einn er einstaklingur út af fyrir sig og hver einstaklingur er jafn virði, eins og skoðanir þeirra eða tjáning.

* **Fordómalaust viðhorf.** Í stað þess að byrja sjálfkrafa að meta sameiginlegar sögur, æfðu þig í að fylgjast með, endurspegla sjálfan þig og fjarlægjast dæmandi hugsanir. Það er auðvelt að byrja að hugsa um hvað er „rétt“ eða „rangt“ en mundu að við erum öll ólík. Við erum ekki hér til að meta þátttakendur og tjáningu þeirra heldur til að hlusta og láta í sér heyra. Gerðu frekar ráð fyrir jákvæðum ásetningi. Ef þér finnst hins vegar einhver segja eitthvað sem fer yfir landamæri, láttu þá varlega vita.

* **Virðing.** Taktu eftir mismun okkar. Þó það sé erfitt að vera algjörlega forsendulaus getum við reynt að verða meðvitaðri um þær. Virða líkamleg og tilfinningaleg mörk, sem og fornöfn og nöfn. Á sama hátt, stefnt að því að skapa umhverfi laust við forsendur varðandi kyn, kynhneigð, starfshæfni, þjóðerni, bakgrunn, þjóð-félagsstétt osfrv. Mundu að við eigum öll rétt á að vera mannleg.

5.2 EINN Á EINN VS HÓPSTILLING

Mikilvægt er að hafa umgjörð þátttakenda í huga þegar þú býrð til öruggt rými. Mun þetta rúma tvo menn? Eða verður hópfundur? Það fer eftir því, þú gætir þurft að endurskoða ákveðna þætti í meginreglum um öruggt rými sem þú ert að búa til og gera breytingar ef þörf krefur.

5.2.1 EINN Á EINN

Ef þú ætlar að deila öruggu rými með aðeins einum einstaklingi ætti að leggja meiri áherslu á að koma á tengingu og trausti. Þetta er leið þar sem þú bæði lærir og vex með því að deila reynslu þinni. Þú gætir líka viljað veita líkamstjáningu þinni athygli. Opið líkamstjáning og virk hlustun hjálpa þátttakandanum að líða betur og líða betur. Að lokum, sem stuðningsmaður, tjáðu persónulega skoðun þína aðeins ef aðstæður krefjast þess. Það getur verið auðvelt að byrja að þróa skoðanir og finna þörf á að ráðleggja um hvað væri „rétt“ að gera. En mundu að öruggt rými snýst ekki um það.

5.2.2 HÓPSTILLING

Með hópí fólks, stefna að því að halda hópumræðunum í jafnvægi. Taktu eftir því ef einhverjum líður útaf og tryggðu að hver og einn fái tækifæri til að tala (nema hann vilji það ekki). Ef einhver er mjög ráðandi í umræðunni getur verið gott að grípa inn í til að leyfa öðrum að tjá sig. Ennfremur gegnir vitund mikilvægu hlutverki þegar kemur að því að koma til móts við öruggt rými fyrir hóp fólks. Athafnir og orð geta haft óviljandi áhrif á annað fólk, óháð fyrirætlunum. Til dæmis getur ein manneskja farið of mikið í smáatriði þegar hún talar um reynslu sína. Þess vegna er mikilvægt að vera meðvitaður um það sem sagt er og hvernig það er sett í ramma ásamt því að hafa auga með líðan þátttakenda.

5.3 GÁTLISTI FYRIR ÖRUGGT RÝMI



☐ Athugaðu ytra umhverfi. Stefnt að því að koma þátttakanda/þátttakendum í svipaða augnhæð og forðast hindranir eins og töflur eða tölvur.

☐ Láttu þátttakandann/þeimina vita að allt sem deilt er verði trúnaðarmál.

☐ Láttu þátttakendur vita að allar tilfinningar og skoðanir séu leyfðar.

☐ Minntu þá á að við erum öll jöfn og við ættum að stefna að því að tileinka okkur fordómalaust viðhorf hvert til annars. Það getur verið þess virði að bæta því við að allar tilfinningar/skoðanir eru leyfðar svo framarlega sem þær bera virðingu fyrir og skaða ekki neinn annan þátttakanda.

☐ Fylgstu með því hvernig þátttakendum líður í gegnum lotuna. Gríptu inn í ef þörf krefur. Þess gæti þurft í aðstæðum þar sem umræðan hefur farið út af sporinu, einhver gegnir ráðandi hlutverki eða einhver virðist vera útundan.

☐ Haltu opnum huga og líkama fyrir hvern þátttakanda. Mundu augnsamband og bros. En vertu líka viss um að svara / endurspegla með athygli þegar þátttakandi hefur deilt einhverju — enginn vill vera látinn hanga eftir að hafa upplýst eitthvað persónulegt.

☐ Reyndu að enda fundinn á jákvæðum nótum og þakka þátttakendum/þátttakendum fyrir komuna.

6. SAMFÉLAGSMIÐLAR

Inngangur

Samfélagsmiðlar eru öflugt tæki sem getur hjálpað okkur að tengjast fólki sem deilir svipaðri reynslu og myndar þýðingarmikil tengsl. Að finna fólk getur gerst í gegnum samfélög sem myndast á samfélagsmiðlum, en einnig með því að deila sögum okkar og finna þannig fólk sem finnst sögurnar okkar tala til sín.

6.1 NETSAMFÉLÖG

Mörg samfélög fyrir fólk með lífsreynslu innihalda fólk með mjög fjölbreyttan bakgrunn. Samfélagið þarf að vera griðastaður óháð kyni, aldri, þjóðerni eða öðrum lýðfræði. Gagnkvæm virðing er nauðsynleg svo ekki megi gera grín, móðga eða ráðast á neinn viljandi. Samfélagshópar ættu að hafa einhverjar reglur til að tryggja að meðlimir samfélagsins upplifi sig örugga. Sameiginlegar sögur, hugsanir o.s.frv. ættu að vera innan samfélagsins. Ef sögu er deilt með undirhópi innan samfélagsins er sú saga líka aðeins fyrir eyru þess hóps. Ef einhver vill deila sögu sem er ekki þeirra þarf að semja um leyfi og skýra uppbyggingu sögunnar. Svona samfélög ættu líka að hafa stjórnendur sem fylgjast með hugsanlegum tegundum samfélagsreglubrota. Þeir halda pallinum öruggum og ef til átaka kemur, reyndu þeir að leysa það á ofbeldislausan hátt til að tryggja að enginn finni fyrir særindum.

6.2 AÐ BÚA TIL ÖRUGGT OG STYÐJANDI EFNI

Þegartalaðerumreynslu okkar eða deilt/skrifumgreinar, talað um kvikmyndir eða annars konar efni, getur farið framhjá neinum hversu mörgum smáatriðum er lýst. En lýsingar geta verið hvetjandi fyrir sumt fólk — þær geta minnt það á áfallaviðburði sem aftur á móti gætu virkjað áfallaviðbragðshegðun eins og kvíða og kvíðaköst eða sundrung. Svo hér eru nokkur atriði sem þarf að hafa í huga þegar þú deilir sögunni þinni á netinu:

- * Notaðu efnisviðvaranir í upphafi færslur, t.d. þegar þú deilir grein um sjálfsvíg, skal nota efnisviðvörðun eða hashtag um sjálfsvíg ("**CW: sjálfsvíg**" eða "**#sjálfsvíg**"); eða þegar persónuleg saga um geðrof er skrifuð ætti að nota hashtag eða efnisviðvörðun um geðrof (**#geðrof**). (Hugtakið „kveikja viðvörðun“ er oft notað á svipaðan hátt, en við kjósum „efnisviðvörðun“ þar sem það er víðara og minna pólitískt hugtak.)

- * Með því að deila persónulegri sögu fylgja þarfir og ekki til að tryggja að sagan sé gagnleg, ekki skaðleg öðrum:

- a. **Lýstu** tilfinningum, hugsunarmynstri eða heimsmynd sem þú upplifðir á meðan þú áttir erfiða tíma.
- b. **Ræddu** um hvernig þú ákvaðst að breyta aðstæðum eða byrjaðu að leita þér hjálpar.
- c. **Deildu** því hver og hvað styður, hvetur og hjálpar þér.
- d. **EKKI** miða að því að meirihluti sögunnar einbeiti sér að bata og enda sögu þína ALLTAF á jákvæðum nótum
- e. **EKKI** deila ítarlegum áætlunum um sjálfsvíg — jafnvel þó þú ætlir að vekja athygli á því — þar sem einhver sem gæti íhugað sjálfsvíg gæti litið á þetta sem ábendingu eða ákall um aðgerðir. Sama gildir um að forðast lýsingar á því að skaða sjálfan þig.
- f. **EKKI** gefa upp stig til samanburðar, sérstaklega varðandi matarröskun og ávanabindandi hegðun (t.d. þyngd, hitaæiningar osfrv.).

Til að fá meira efni um að deila eigin reynslu þinni á stuðningslegan hátt, skoðaðu „Persónuleg saga í reynd“ einingunni á rafrænu námskeiðinu okkar.

6.3 RAKST Á ÁHYGGJUEFNI Á NETINU

Stundum er annað fólk sem birtir áhyggjuefni, hvort sem það snýst um sjálfsvígshugsanir, vandamál við að borða eða upplifa óhóflegan kvíða. Þetta getur valdið okkur áhyggjum eða jafnvel hjálparvana og vekur upp spurningar um hvað ég get eða ætti að gera í viðkomandi aðstæðum. Aðgerðir okkar í ofangreindum aðstæðum geta verið mismunandi eftir sambandi okkar við manneskjuna. Hér eru nokkrar hugmyndir um hvað á að gera ef þú sérð vin eða kunningja birta áhyggjuefni á samfélagsmiðlum:

- * Skrifaðu til viðkomandi og láttu hann vita að þú sást færsluna hans og þér þykir vænt um hann. Reyndu að skilja hvað er að gerast í lífi þeirra og hvað hefur leitt þá til þessara núverandi hugsana. Hvetja þá til að leita sér hjálpar! Ef þeir deila hugsunum sínum, hlustaðu vandlega og taktu hugsanir þeirra alvarlega. Metið einnig raunhæft eigin úrræði og möguleika til að veita aðstoð;
- * Hringdu og spurðu hvað er að gerast í lífi viðkomandi og hvernig þú getur stutt hana;
- * Ef þú þekkir fólk sem er nær manneskjunni en þú sjálfur ert, hafðu samband við það og ræddu hvað á að gera næst;
- * Á Facebook og Instagram er einnig hægt að tilkynna sjálfsvígs- eða sjálfsskaða-efni. Báðir miðlar munu hafa samband við viðkomandi og bjóða upp á möguleika til að leita sér aðstoðar.

**EF ÁSTANDIÐ FINNST / ER MIKILVÆGT OG ÞARFNAST BRÁÐRAR
ÍHLUTUNAR, HAFÐU SAMBAND VIÐ NEYÐARÞJÓNUSTUNA!**

7. KRÍSUSTJÓRNUN

INNGANGUR

Í rafrænu námi hefur þú þegar lært mikið um krísu. Hvað er krísa, hvað getur valdið krísu, mismunandi tegundir krísu og leiðir til að takast á við krísur af hálfu annarra. Þessi rafbók er viðbót við rafrænt nám og þess vegna færðu aðrar upplýsingar um krísur og hvernig á að takast á við krísu sem jafningi.

7.1 HVAD ER KRÍSA?

Í þessum kafla er byrjað á því að lýsa upplifun fólks á krísu sinni. Það getur lýst sér sem afleiðing veikinda, til dæmis þunglyndis- eða geðrofslotu. Þetta er læknisfræðilegur hugsunarháttur og gefur til kynna að sálræn vandamál séu líffræðileg. Þannig tekur geðspítalinn á sálrænum vandamálum. Flestir sem lifa af geðheilbrigðisvandamálum um allan heim lýsa vandamálum sínum sem rökréttri, eðlilegri afleiðingu óeðlilegra aðstæðna. Tilfinningar eru yfirpyrmandi og þar af leiðandi fer fólk að upplifa það að vilja ekki lifa, verða rugluð, kvíðin, upplifa ofsóknaræði eða heyra og/eða sjá hluti sem eru ekki raunveruleiki fyrir aðra. Mikilvægt er að hver einstaklingur geti valið sína skýringu. Auðvitað eru fleiri skýringar á krísum eins og andlegar reynslur, vandamál við forfeður o.s.frv. Í þessum kafla munum við einbeita okkur að skýringunni að krísa sé eðlileg afleiðing af óeðlilegum aðstæðum. Krísa á þann hátt er útskýrð sem yfirpyrmandi tilfinningar, sem leiða til ofvirkni og oförvunar eða vanvirknis og þöggunar. Í oförvun getur fólk til dæmis talað mikið, gengið um, verið reitt eða fljótt pirrað. Í vanvirkni á hinn bóginn situr fólk kyrrt, vill ekki bregðast við eða er sundurleitt og það virðist sem það finni ekki fyrir neinu lengur eða sé mjög drungalegt. Krísa á þennan hátt er líkamleg viðbrögð líkamans til að vernda þig gegn mjög þungum tilfinningum. Sem getur leitt til mjög erfiðrar hegðunar til að koma tilfinningunum í burtu. Hvernig á að höndla þessar tilfinningar sem jafningja stuðningsmaður? Það er næsta spurning.

7.2 HVAÐ Á AÐ GERA SEM JAFNINGJA STTUÐNINGSADILI?

Í fyrstu er mjög mikilvægt að þú vitir hvernig þú höndlar krísu sjálfur. Hvað virkar fyrir þig og hvað virkar ekki? Reyndu síðan að leggja mat á það sem jafninginn er að upplifa. Spyrðu kannski spurninga og hugsaðu um hvort þú þekkir þessa leið frá sjálfum þér eða að hún sé öðruvísi en þegar þú upplifir krísu.

Til dæmis:

*Þegar ég er í krísu vil ég vera nálægt
bestu vinkonu minni og hún getur
talað við mig og ég vil tala við hana. Ég
veit að hinsvegar þá vill hún vera ein í
krísum og vill ekki tala. Það er nóg fyrir
hana að fólk sé þarna og biðji hana
stundum að koma og gera eitthvað.*

Hugsaðu síðan um hvað þú veist frá öðrum í svona krísu aðstæðum og hvað virkaði fyrir þá aðila. Almennt séð er nóg að vera nálægt einhverjum. Til að láta þá vita að þú sért til staðar fyrir þá. Að þau séu mikilvæg og ekki ein. Auðvitað hugsarðu fyrst um öryggi og hvort það sé öruggt fyrir einhvern að vera með þér. Ef það er öruggt fyrir þig og hinn aðilann. En oftast er nóg. En það er ekki auðvelt. Vegna þess að fólk getur verið yfirbugað af tilfinningum. Þeir geta verið mjög sorgmæddir, reiðir, upplifað ofsóknaræði eða fá sjálfsvígshugsanir. Þetta eru erfiðar tilfinningar að takast á við. Það er það sem við leggjum áherslu á í þessum kafla. Hvernig á að takast á við erfiðar tilfinningar annarra.

7.3 TILFINNINGALEGT HJARTAHNOÐ

Ein af aðferðunum sem kennir þér hvernig á að höndla erfiðar tilfinningar er ECPR. ECPR stendur fyrir Tilfinningalegt hjartahnoð.

Og er í skammstöfun sinni miðað við að CPR sé líkamlegt hjartaáfall. Í þessu tilviki er ECPR ætlað að endurlífga einstakling í tilfinningalegri vanlíðan. Eins og sagt þá **E** stendur fyrir tilfinningu. **C** stendur fyrir að tengjast. Aðilinn sem er í krísu líður oftast mjög einmana og/eða týndur. Tenging og tilfinning sem fólk skilur eða finnur með þér er mikilvæg á svona erfiðum. Þú tengist hjarta þínu. Tengdu síðan við hinn aðilann. Oftast þarf ekki orð á þeirri stundu. Nánd, snerting eða nokkur orð eru nóg. Tengdu eins lengi og þú telur þörf á og farðu síðan í næsta skref. Valdöflun. **P** stendur fyrir valdi. Hugsaðu um eitthvað sem getur gefið einhverjum tilfinningu fyrir stjórn eða vald aftur. Það er mjög mikilvægt, ef þér finnst þú svo ofviða, að smá tilfinning fyrir stjórn komi aftur. Valdkraftur, eins og við sögðum í rafrænu námi, er mjög persónuleg innri tilfinning um styrk. Stundum virkar það til að minna fólk á að þú sért þarna, eða minna það á aðrar aðstæður í lífi þess, gera grín eða hugsa um eitthvað annað sem þú heldur að myndi virka í þessum aðstæðum, sem getur fengið fólk til að taka þátt í lífi sínu aftur. Loksins stendur **R** fyrir Revitalize. Endurlífgun er mikilvægt til að leyfa fólki að tengjast öðrum og eigin líðan. ECPR er löggilt þjálfunarnámskeið.

7.4 HLUTVERK ÞITT SEM JAFNINGJA-STUÐNINGSAÐILI Í KRÍSU

Oftast sem jafningi ertu mjög mikilvægur fyrir fólk í krísu. Þú stendur við hlið þeirra, dvelur hjá þeim og styður við erfiðar aðstæður. Hlutverk þitt er venjulega ekki hlutverk umönnunaraðila. Þú þarft ekki að meðhöndla krísu með lyfjum eða öðrum leiðum. Þú ert “bara” þarna til að styðja. Stuðningurinn er mismunandi eftir einstaklingi og alvarleika krísunnar, en oftast er það bara að hlusta eða vera til staðar. Stundum þarf að bregðast við og biðja um hjálp frá faglegum umönnunaraðilum eða standa fyrir réttindum jafningja um hjálp. Finna leið til að aðili geti nært sig og öðlast öruggan svefnstað. Það getur verið mjög gagnlegt fyrir þig sem jafningja-stuðningsaðili að vita hvað jafningi þinn þarf á að halda. Þið getið íhugað að skrifa saman (krísu)áætlun sem lýsir því hvað þið þurfið að gera, hverja þið getið beðið um aðstoð og hvað þið getið ekki gert. Þetta gerir hlutverk þitt í krísu skýrara og skilvirkara. Vegna þess að þú ferð eftir óskum aðilans í krísunni. Annar kostur við krísuáætlun er að jafningi hefur góða stjórn á eigin lífi þó svo krísa eigi sér stað. Í krísuáætlun geturðu lýst því hvernig það lýsir sér þegar þér líður vel, þegar þér finnst krísa vera í nánd og þegar þú ert í krísu. Þú getur líka (og það er mikilvægara) sagt til um hvað hjálpar þér í halda þér í vellíðan, til að komast aftur í vellíðan eða (í krísu) hvað virkar til að koma í veg fyrir að krísan versni. Það er mikilvægt að lýsa hlutunum mjög rækilega. Til dæmis: þegar ég er í krísu og mig langar að hlusta á tónlist, þá þarf ég að lýsa hvaða tónlist ég vil. Eða þegar mig langar í súkkulaði þarf ég að lýsa; hversu mikið, hvaða súkkulaði o.s.frv.

7.5 KRÍSUÁÆTLUN FYRIR STOFNANIR

KRÍSUÁÆTLANIR: LEIÐBEININGAR OG DÆMI

Krísuáætlun er alltaf búin til fyrir ákveðnar aðstæður — áþreifanlega krísu sem þú getur séð fyrir að vissu marki. Það getur verið mjög gagnlegt fyrir stofnanir að hafa nokkrar krísuáætlanir fyrir nokkrar tegundir af krísum sem líklega geta gerst í því samhengi.

Markmiðið með að vera með krísuáætlun:
það ætti að vera þróað og orðað þannig að í krísu þurfi maður ekki að átta sig á hlutunum, þú getur bara einbeitt þér að því að haga þér samkvæmt áætluninni!

Nokkur dæmi um aðstæður þar sem að hafa krísuáætlun getur verið mjög gagnlegt:

- * lykilmaður í teyminu þarf að stíga skyndilega út — hvort sem það er vegna veikinda, slyss, persónulegrar krísu eða eitthvað annað,
- * stofnunin þarf að laga starfið verulega að faraldsfræðilegum ráðstöfunum (t.d. lokun vegna heimsfaraldra),
- * skyndilegt andlát innan teymi eða stofnunar, sérstaklega ef um sjálfsvíg er að ræða.

Það er gagnlegt að verja stund saman þar sem hugmyndir koma frá aðilum innan teymisins — hverjar eru líklegastu krísurnar í þínu samhengi? Ertu með áætlanir um þær skrifaðar niður og aðgengilegar lykil-meðlimum? Því meiri möguleikar á að ástandið olli áfalli hjá fólki, því mikilvægara er að hafa ákveðna áætlun um þær aðstæður.

Krísuáætlun getur haft nokkra lykilþætti til að passa best við þarfir ástandsins. En líklega ætti sérhver krísuáætlun að hafa að minnsta kosti þrjá þætti:

- 1. Metið hverjir verða fyrir áhrifum af ástandinu**
- 2. Að deila upplýsingum**
- 3. Að bjóða upp á stuðning**

Í krísu er miðlun upplýsinga í forgangi. Það er mikilvægt að bregðast við tímanlega og forðast þannig að dreifa sögusögnum, rangfærslum eða öðrum óráðlegum upplýsingum.

Hver á að bera ábyrgð á framkvæmd krísu áætlunarinnar?

Það ætti að vera manneskja sem:

- * þekkir innihald krísu áætlunarinnar
- * er reiðubúinn að taka að sér það hlutverk
- * finnst þeir hafa næga færni og getur verið frekar róleg í krísu
- * er í stöðugu heilsufarsástandi og hefur góða vitund um hve mikla orku hún getur varið í hlutverkið.

Mælt er með því að hafa undangengna samninga við að minnsta kosti nokkra aðila sem gætu hugsanlega tekið að sér framkvæmd áætlunarinnar ef þörf krefur og þeir eru tiltækir í verkefnið

DÆMI UM KRÍSUÁÆTLUN:

Hér að neðan finnurðu örlítið almennt dæmi um krísuáætlun. Það var þróað í Eistnesku ungmennahreyfingunni fyrir geðheilbrigði, til að nota ef meðlimur deyr af völdum sjálfsvígs. Við höfum sleppt ákveðnum tengiliðum og smáatriðum, en stefnum að því að gefa þér dæmi til að leiðbeina þér við að byggja upp þína eigin áætlun fyrir krísu.

Þetta er krísuáætlun samtakanna okkar fyrir þær aðstæður þar sem núverandi eða fyrri meðlimur sviptir sig lífi. Við vonum að við þurfum ekki að nota þessa áætlun. En að teknu tilliti til varnarleysis félagsmanna okkar er betra að vera viðbúinn. Markmiðið með krísuáætluninni er að við þurfum ekki að finna út neitt í krísuástandinu — við getum bara einbeitt okkur að því að bregðast við samkvæmt áætluninni.

Krísuáætlunin hefur 4 meginþætti og þú munt finna ápreifanleg skref fyrir þá í þessu skjali:

1. Metið hverjir verða fyrir áhrifum af ástandinu
2. Að deila upplýsingum
3. Að veita félagsmönnum stuðning
4. Að styðja við forystu okkar

Í krísu hefur miðlun upplýsinga forgangsverkefni. Það er mikilvægt að bregðast við tímanlega og forðast þannig að dreifa sögusögnum, rangfærslum eða öðrum óráðlegum upplýsingum.

Röð upplýsingamiðlunar: (1) stjórnin, (2) samstarfssamtök okkar til að veita stuðning, (3) kjarna aðgerðasinnar, (4) meðlimir samtakanna.

Stjórn ber ábyrgð á því að byrja að bregðast við ástandinu en stjórnin þarf ekki að vera framkvæmdaraðili áætlunarinnar. Stjórnin ákveður hver ber ábyrgð á fram-kvæmdinni (1-2 menn, „krísustjóri“).

KRÍSUSTJÓRI GETUR VERIÐ SÁ SEM:

- * Þekkir innihald krísu áætlunarinnar
- * er reiðubúinn að taka að sér það hlutverk
- * finnst þeir hafa næga færni og geta verið frekar rólegir í krísum
- * er í stöðugu heilsufarsástandi og hefur góða vitund um eigin auðlindir.

Það gæti verið gagnlegt að hafa:

- * Þekking á hættustjórnun og tengiliðum (en kjarninn er gefinn innan þessarar áætlunar)
- * Gott samband við eigin geðheilsu líða eða möguleika á að fá eftirlit

1. METIÐ HVER VERÐUR FYRIR ÁHRIFUM

Á þessu stigi stefnum við að því að meta hver hefur líklega mest áhrif á það sem hefur gerst. Þetta hjálpar okkur að skipuleggja þær aðgerðir sem þarf til að veita fullnægjandi stuðning.

Hver hefur líklega mest áhrif?

- * Nálægur hringur viðkomandi (sama borg/svæði, vinahópur)
- * Áhættuhópur (fólk sem er í sjálfsvígshugleiðingum; fólk sem hefur misst fólk af sjálfsvígum)
- * Þeir sem telja sig vera viðkvæma í þessari stöðu

Ef ástandið var tilkynnt af fjölmiðlum eru meðlimir okkar fyrir meiri áhrifum: upplýsingarnar hafa þegar náð til fleiri meðlima og viðbrögðin gætu verið sterkari.

2. SAMNÝTING UPPLÝSINGA

Við endurtökum hér markhópa sem þurfa upplýsingarnar og uppröðun hvenær þeir eru upplýstir. Við þurfum ekki að deila upplýsingunum með neinum utan stofnunarinnar okkar (nema samstarfs stofnun sem býður stuðning).

Þegar ávarpað er meðlimi okkar í krísuaðstæðum þarf innihaldið að:

- * vera lakonískt, en ekki án samúðar
- * vera Fróðlegt og raunar rétt
- * bjóða upp á stuðning
- * vera ákveðið og uppsett mörkin:
„Við erum ekki hér til að ræða hvað gerðist“

Það er mikilvægt að hafa í huga að markmiðið með því að deila þessum upplýsingum er ekki að tala um sjálfsvígið, það er að tala um stuðning og úrræði til hjálpar. Við viljum leggja áherslu á að sá sem finnur fyrir áhrifum getur fengið aðstoð og stuðning. Þannig styrkjum við einnig félagsmenn okkar til að koma á framfæri þörfum sínum.

Í krísuáætlun okkar höfum við fyrirfram skrifað sniðmát bréf til að upplýsa félagsmenn okkar. Þetta dæmi mun ekki innihalda bréfið sjálft, en með því að skrifa eitt til að passa þarfir þínar getur verið gagnlegt að hugsa um eftirfarandi spurningar og efni:

- * Hver er tilgangurinn með þessu bréfi? (T.d. til að upplýsa, bjóða upp á stuðning, deila gagnlegum auðlindum osfrv.)
- * Í hvaða rás(ir) munum við deila upplýsingum? Af hverju þær? (Til dæmis mun það leyfa umræður, viðbrögð, lúmskar eða bókstaflegar viðvaranir um efni; eru þessir eiginleikar gagnlegir fyrir okkar tilgang?)
- * Hverjar eru viðeigandi staðreyndirnar til að deila?
- * eru skýrir tengiliðir til að leita til hjálpar og/eða taka nauðsynlegar næstu skref í þessari stöðu?
- * Er allt orðuð á skýru, meðvituðu og styðjandi tungumáli? Gerir það viðtakandanum kleift að taka frumkvæði til að sinna þörfum sínum í þessum aðstæðum og/eða að ná til þín?

3. AÐ BJÓÐA FÉLAGSMÖNNUM STUÐNING

Til að veita meðlimum okkar stuðning notum við aðallega utanaðkomandi úrræði. Við leiðbeinum þeim sem þurfa á stuðningi að halda til sérfræðinga í geðheilbrigðismálum. Við getum veitt upplýsingar um hjálparúrræði, getum auðveldað samband við sérfræðinga; og við skipuleggjum stuðningssamræðuhópa með aðstoð áfalla upplýstra sérfræðinga sem eru vel að sér í krísu starfi.

Sem heimildir fyrir einstaklings stuðning getum

við hvatt fólk til að hafa samband við:

- * Á netinu: (bættu við áreiðanlegum tengiliðum varðandi ráðgjöf á netinu)
- * Í eigin persónu: (bættu við tengiliðum fyrir sérfræðinga í mismunandi borgum og upplýsingar til að ná til þeirra)

Stuðnings spjallhópur fyrir félagsaðila okkar

Fyrir þá meðlimi sem finna fyrir áhrifum hjálpar krísu stjórninn (framkvæmdaraðili krísuáætlunar) að skipuleggja neyðarviðræðuhópsfund. Til þess biðjum við þá sem finna fyrir áhrifum, að láta krísustjóra ná í sig. Ef einhver þarf virkilega þennan stuðning mun hann líklega finna leið til að mæta (eða tjá þarfir sínar). Samið verður um stund og stað eins fljótt og auðið er með viðurkenndum sérfræðingi með reynslu í krísu- (og hópa)vinnu. Upplýsingunum um stund og stað verður deilt með þeim sem náðu til og þeim sem eru taldir verða fyrir miklum áhrifum af ástandinu.

- * Umræðan hefur ápreifanlegan og samþykktan **tilgang: að styðja við bjargráð**. Þetta þýðir að kortleggja vandamál og bjóða hjálp ef vandamál koma upp; útvega verk-færi til að stýra, til að styðja hvert annað.

- * Áhersla samtalsins: hvernig hverjum þáttakanda líður eins og er.

- * Það er **styðj- og sálfræðandi umræða**; og það er **ekki skýrslugjöf, afnám eða greining á tilfellum**.

Þessari umræðu er stýrt af sérfræðingi í geðheilbrigðismálum, sem hefur hæfni og reynslu í hópráðgjöf og krísuvinnu. Mjög margar tilfinningar og augnablik sem erfitt er að meðhöndla geta komið upp, þess vegna skiptir sköpum að hafa fróður og vinsamlegan ákveðna leiðbeinanda. *Við höfum gert fyrirfram samninga við eftirfarandi sérfræðinga: (...)*

Með því að vísa til hópfundarsniðs (við nafngiftir fundarins eða skipulags hans) sem þegar er kunnugt um meðlimi getur það hjálpað til við að styðja við öryggistilfinningu viðstaddra. Viðstaddir og sérfræðingur geta komið sér saman um framhaldsfund.

HVAÐ VIÐ HÖFUM SAMKOMULAG AÐ GERA EKKI SEM STUÐNING

- * Við munum ekki skipuleggja sérstaka viðburði fyrir meðlimi okkar, sem eru hvattir til að taka þátt í viðburðinum (t.d. listmeðferð eða „skemmi herbergi“ til að hjálpa til við að takast á við tilfinningar). Það er tekið fyrir á fundi stuðningshópsins sem lýst er hér að ofan. Við höldum áfram fyrirhugaðri starfsemi okkar (með möguleika á að fresta ef einhverjir lykilleiðbeinendur verða fyrir miklum áhrifum).

- * Við styðjum ekki frumkvæði félagsmanna sem miða að meðlimum okkar, sem myndi vekja frekari athygli á slysinu.

4. AÐ STYÐJA VIÐ FORYSTU OKKAR

Stjórnarmenn (sem og aðrir sem gegna daglegu hlutverki í samtökunum) geta orðið fyrir áhrifum af ástandinu á mjög margþættan hátt.

- * Áfallastjóri sér um hvort þeir geti fengið aðstoð og stuðning frá eigin geðheilbrigðis sérfræðingum. Ef ekki, þá ætti krísu stjórnin að aðstoða þá við að hafa samband við sérfræðinga sem nefndir eru í lið 2, ef þörf krefur.
- * Stjórnarmenn eru hvattir til að taka þátt í stuðningshópum/fundunum og þeim eru veittar hagnýtar upplýsingar til að mæta á.
- * Krísu stjórnin mun hjálpa til við að skipuleggja eftirlits-hópfund fyrir forystuna með sérfræðingi (sem við höfum gert fyrirfram samkomulag við).

EFTIRFYLGNI

- * Ráðlagt er fyrir krísu stjórnann (eða einhvern annan sem er fær um að takast á við ástandið) að hafa samband við þá sem verða fyrir áhrifum eftir nokkra mánuði.
- * Ef grípa þurfi til aðgerða vegna krísuáætlunarinnar hefur leitt til nýrrar innsýnar skaltu ræða það meðal kjarna teymisins (helst fólk sem hefur þróað þessa áætlun og/eða er í núverandi stjórn) og gera nauðsynlegar breytingar.

8. SJÁLFSHJÁLP / HÓPUMÖNNUN

Vitnisburður jafningja stuðningsmanns

En hvernig sérðu um sjálfan þig? Hvernig höndlar þú allar sögurnar sem þú heyrir frá öðrum? Er ekki erfitt að taka þá fjarlægð sem þú þarft?

Þetta eru spurningar sem ég fæ oft. Aðallega frá öðrum umönnunaraðilum, sem eru ekki opinskáir um eigin reynslu af flóknum lífs-aðstæðum. Eða jafnald-rinn spyr mig: er sagan mín ekki of mikil, of þung fyrir þig? Svar mitt er alltaf það sama: Nei, það er í lagi. Það er ekki það að mér sé sama um fólkið sem ég styð, en ég veit að ég þarf að sjá um sjálfan mig til að styðja aðra. Og ég er blessaður með mitt eigið teymi af jafningjastuðnings aðilum. Sem þýðir ekki að það sé auðvelt að sjá um sjálfan mig og liðið mitt, en ég veit hversu mikilvægt það er. Svo þegar ég gleymi (og það gerist á tveggja eða þriggja mánaða fresti) dreg ég djúpt andann og byrja aftur á því að hugsa um sjálfa mig.

FORMÁLI

Það eru mismunandi leiðir til að sjá um sjálfan þig. Mikilvægasti hluti þess að hugsa um sjálfan sig er að það virkar best þegar þú hefur í huga hvernig þú þekkir sjálfan þig. Í þessum kafla færðu verkfæri sem geta hjálpað þér að finna leið þína til að sjá um sjálfan þig. Þú getur líka lesið upplýsingar um leiðir til að sjá um lið þitt af jafningja-stuðningsaðilum.

8.1 EINSTAKLINGUR

Sjálfsúmmönnun - það sem er í nafninu - snýst um þig og sjálfan þig. Það þýðir að þú veist best hvaða aðgerðir eru góðar fyrir þig. Það þýðir líka að sjálfsúmmönnun þín er önnur en mín eða jafningja stuðningsaðilar þínir. Stundum getur þú deilt hugmyndum um hvað hentar þér best með öðrum og lært hvert af öðru, en á endanum er sjálfshjálpar áætlunin þín einstök.

8.1.1 HUGLEIÐING

Við vitum þó ýmislegt um hvað virkar, ef þú vilt sjá um sjálfan þig. Ferli íhugunar og umhugsunar um hvað þú þarft, er mikilvægt og hvað þér líkar við og mislíkar, hver mörk þín eru og hvað þú þarft að gera ef þú finnur fyrir stressi og ofhleðslu tilfinninga. Áframhaldandi ígrundun hjálpar til við að fínstilla sjálfumönnun þína. Sérstaklega eru hugleiðingar um augnablikin sem sjálfumönnun þín virkaði ekki áhugaverð.

8.1.2 AGI

Annað sem við vitum um sjálfumönnun er að agi í að sjá um sjálfan þig er mikilvægur. Ég vitna í prófessor í sjálfsstjórn. Hún sagði: „Þegar þú vilt sjá um sjálfan þig (bara á hverjum degi eða við sérstök tækifæri eins og ef þú vilt léttast eða þurfa að takast á við próf) getur þú ekki gefið þér neitt pláss til að hugsa ekki um sjálfan þig. Og auðvitað er þetta mismunandi fyrir alla líka, en það er sannleikskorn í því.

8.1.3 MISMUNANDI LEIÐIR

Það eru mismunandi leiðir til að hugsa um sjálfan sig, til að ígrunda sjálfumönnun og styðja sjálfan sig, vera hugsi og agaður í sjálfumönnun. Þú getur gert áætlun, þú getur skrifað það niður, búið til ljóð, búið til málverk, hengt það upp heima hjá þér, á skjá símans, í bílnum þínum, á allan þennan hátt eða á mismunandi hátt. Hugsaðu um hvað virkar fyrir þig. Þegar þú veist ekki hvað virkar fyrir þig skaltu hugsa um hvað virkaði fyrir þig í meðferð, í skólanum eða þegar þú lærðir íþrótt eða spilaðir á hljóðfæri til dæmis. Notaðu þessa þekkingu um sjálfan þig til að finna leið sem hentar þér. Þessi kafli mun veita þér nokkrar hugmyndir sem geta hjálpað þér að gera áætlun sem hentar þér.

8.2 ATRIÐI SEM ÞARF AÐ HAFA Í HUGA Í TENGLUM VIÐ JAFNINGJASTUÐNING OG SJÁLFSHJÁLP

Það eru mismunandi hlutir sem þú getur haft í huga þegar þú hugsar um sjálfan þig. Við deilum nokkrum þeirra með þér.

Fyrir fullt af fólki sem hefur upplifað erfiðar lífsaðstæður er erfitt að trúa því að þau séu verðug og verðmæt. Það getur verið erfitt fyrir þig sem jafningjastuðningsaðila og jafningja þína. Það eru til leiðir til að kenna sjálfum sér að elska sjálfan sig. Það krefst þjálfunar og aga, en þú getur lært það. Það er mikilvægur hluti af sjálfumönnun.

Æfing — Cupido

1. Sestu niður á rólegum stað þar sem þú getur ekki truflað þig og þér líður vel;
2. Lokaðu augunum og dragðu djúpt inn andann;
3. Einbeittu þér að öndun þinni í eina mínútu;
4. Einbeittu þér frekar en að þeim stað í líkamanum þar sem hjarta þitt er;
Ímyndaðu þér að þú hafir sent ástarör í hjarta þitt og sagt: Ég elska þig, þú ert þess virði og þú ert þess virði að sjá um þig.
5. Gerðu þetta eins lengi og þér finnst allt í lagi. Í fyrstu verður það skrítið svo ekki gera það of erfitt fyrir sjálfan þig.
6. Endurtaktu þessa æfingu nokkrum sinnum á dag í nokkrar vikur og finndu það verða auðveldara að gera

Það eru miklu fleiri af þessum æfingum til.

Annað rafrænt námsefni um þetta efni er í þróun.

8.2.2 JAFNVÆGI Á MILLI JAFNINGJASTUÐNINGSSTARFS OG EIGIN LÍFS

Þegar fólk talar um sjálfumönnun segir það alltaf að þú þurfir að halda jafnvægi á milli vinnu og einkalífs. Auðvitað er það satt. En hvað er jafnvægi?

Ég vitna í Albert Einstein, hann sagði: „Lífið er eins og að keyra reiðhjól, til að halda jafnvægi verður þú að halda áfram að hreyfa þig.“ Sem betur fer eru til mismunandi tegundir af hjólum. Með einu, tveimur, þremur eða fjórum dekkjum. Það eru líka mismunandi umhverfi þar sem þú getur hjólað. Og síðast en ekki síst erum við ólíkar manneskjur svo við þurfum okkar eigið hjól til að halda jafnvægi. Það eru til handhjól fyrir fólk sem getur ekki notað fætuna til að hjóla. Það sem ég vil útskýra er að jafnvægi er mismunandi fyrir okkur öll. En það sem við vitum er að það eru nokkur grunnatriði. Þú verður að hafa nægan tíma fyrir sjálfan þig. Hvað það þýðir fyrir þig er persónulegt. Ég persónulega get unnið 50-60 tíma á viku með öðrum og hef nægan tíma fyrir sjálfan mig þegar ég hef einn dag í viku og sum kvöldin. Aðrir þurfa bara nokkra klukkutíma á dag eða þvert á móti geta framfleytt einum einstaklingi í viku eða mánuði og þurfa hinn tíma fyrir sig. Það er ekki til fullkomið svar við hið fullkomna jafnvægi. Það sem þú þarft að vita og velta fyrir þér er: hvað er í lagi fyrir þig? Spyrðu sjálfan þig bara á dagskránni sem þú hefur núna: Hef ég nóg pláss til að vera til staðar fyrir aðra? Eða er ég svo upptekin af öðrum að ég finn fyrir stressi og get ekki verið til staðar fyrir þá? Sef ég á nóttunni? Eða er ég enn að hugsa um jafnaldra mína (stöðugt)? Get ég fengið mér kaffi með vini án þess að hugsa um vinnuna mína? Og jafnvel þá þarftu að spyrja sjálfan þig spurningarinnar: Er þetta í lagi fyrir mig? Vegna þess að fyrir sumt fólk er í lagi að vinna og lifa fyrir vinnu og fyrir aðra er það ekki gott. Ég trúir ekki á lokasvör. Finndu þitt eigið svar.

8.2.3 MÖRK

Það eru mismunandi hlutir sem þú getur haft í huga þegar þú hugsar um sjálfan þig. Við deilum nokkrum þeirra með þér.

Þetta efni um jafnvægi færir okkur að mörkum. Vegna þess að þegar þú veist hvert hið fullkomna jafnvægi milli vinnu og einkalífs þíns er í augnablikinu getur þú sett mörk. Þegar þú veist til dæmis að það er ekki í lagi fyrir þig að hringja í jafnaldra þinn um helgar eða á kvöldin, geturðu útskýrt þessi mörk fyrir jafnaldra þínum. Ef það er í lagi fyrir þig að hafa samband á þessum augnablikum, en til dæmis í eina klukkustund, ekki lengur, geturðu líka gefið fólki þín mörk.

Mörk eru mannleg og heilbrigð. En mörk eru líka persónuleg.

Í tengslum við sjálfsumönnun getur þú haft mörk í tíma, en einnig í eigin persónu eða tegundum sagna. Stundum geta einstaklingar eða sögur af einstaklingi komið af stað eigin óhóflegri streitu. Það er mikilvægt að hugsa um hvort þú sért besti maðurinn til að styðja við þennan jafningja. Er það í lagi fyrir þig? Og fyrir hinn/hina?

Skoðaðu rafræna námskafla okkar um meginreglur jafningjastuðnings — þú munt finna ítarlega gagnvirka æfingu um persónuleg mörk til að hjálpa þér að endurspegla.



„Lífið er eins og að keyra reiðhjól, til að halda jafnvægi verður þú að halda áfram að hreyfa þig.“

8.3 MISMUNANDI LEIÐIR TIL AÐ SJÁ UM SJÁLFAN ÞIG

Það eru mismunandi leiðir til að styðja við sjálfan sig og sjá um sjálfan sig. Ein leiðin er að gera áætlun. Þú getur gert þetta sjálfur eða á skipulegan hátt. Ein af uppbyggð leiðunum er WRAP.

8.3.1 WRAP - AÐGERÐAÁÆTLUN TIL HEILSU BATNAÐAR

WRAP stendur fyrir Wellness Recovery Action Plan (Aðgerðaáætlun til heilsu batnaðar). WRAP er þróað af Mary Ellen Copeland. Það er byggt á reynslu fólks með bata, um allan heim. Þetta var fólk sem þjáðist á geðsjúkrahúsum í langan tíma og náði sér vel. Það byggir á meginreglunum: von, sjálfsvörslu, menntun, stuðningi og persónulegri ábyrgð. Í WRAP býrðu til vellíðunarverkfærakistu með öllu því sem getur gefið þér vellíðan. Verkfærin eru líka ætluð fyrir augnablik þegar þú finnur fyrir þunglyndi, kvíða eða stressi. Í WRAP veltir þú fyrir þér með hópi um ummerki þín um vanlíðan og hvað virkar fyrir þig til að komast aftur í vellíðan. Þú gerir líka daglega viðhaldsáætlun til að halda góðri líðan. WRAP er með leyfi frá Copelandcenter. Það þýðir að þú getur sótt WRAP þjálfun sem er veitt af löggiltum WRAP-leiðbeinendum. WRAP er ekki í boði í hverju landi en þú getur sótt WRAP á netinu hjá Copelandcenter.

8.3.2 AÐRAR LEIÐIR

Þú getur líka hugsað um lista yfir hluti sem þú gerir á hverjum degi til að sjá um sjálfan þig. En líka sérstakur listi yfir hluti fyrir sérstök tækifæri. Eins og þegar þú ert kveikt af einhverju sem jafningjar þínir deildu, eða þegar þú finnur fyrir stressi eða þegar þú upplifir mikla hamingju og þú veist að það er ekki gott fyrir líðan þína. Gerðu lista yfir aðgerðir sem þú getur þróað í því tilviki. Eins og að hringja í vin, breyta tímasetningu, fara í göngutúr, kúrast í nánum aðila eða borða ís. Gerðu það auðvelt að mæta!

8.4 HÓPÞJÓNUSTA

Það er mikilvægt að hugsa vel um sjálfan sig en einnig um hóp jafningja stuðningsmanna. Það eru mismunandi leiðir til að sjá um hvort annað í teymi.

8.4.1 INNSKOT

Innskot er leið til að deila hugmyndum um jafningjastuðning sín á milli og spyrja hvert annað spurninga um jafningjastuðning. Þið deilið reynslu ykkar og hugmyndum á skipulegan hátt til að læra hvert af öðru, verða betri jafningjastuðningsaðilar og „leysa“ erfið vandamál sem þú getur mætt sem jafningja stuðningsaðili. Það eru mismunandi aðferðir við inngrip. Þú getur fundið þá með því að leita á netinu. Flestir vinna með atvik í vinnunni sem einn jafningja stuðningsaðili spyr spurningu um. Til dæmis: þegar ég hitti jafningja og hann segir mér að hann hafi orðið ástfanginn af fimm ára eldri nágranna stráknum sínum og þjáist mikið af þessum tilfinningum. Mér finnst það stressa mig, því ég var misnotuð af nágranna mínum sem barn. Spurning mín gæti verið: Hvernig höndla ég tilfinningar mínar? Eða: hvernig svara ég? Eða: er ég rétti aðilinn til að styðja við þennan mann? Í viðtali segja aðrir jafningjastuðningsaðilar hópnum álit sitt af reynslu sinni. Í lokin get ég sagt hvort svörin og ráðin gagnast mér.

8.4.2 HÓPUMÖNNUN

Það er líka mikilvægt að setja nokkrar reglur um umönnun liðsins. Til dæmis, í hvern hringir þú þegar þú ert í vandræðum meðan þú styður jafningja? Eða í hvern hringir þú þegar þú vilt deila til jafningjastuðnings-tengiliðs? Eigið þið reglulega fundi ykkar á milli? Og hverjir eru tiltækir utan skrifstofutíma? Og þegar þið ákveðið að vera ekki til taks hver fyrir annan, hvað gerið þið ef einhver í teyminu lendir í vandræðum? Sem jafningjastuðningsteymi virkið þið eins og jafningjastuðningshópur.

8.4.3 SAMHÆFING

Til að láta umönnun teymis virka vel er mikilvægt að samræma teymis þjónustuna. Það skiptir ekki máli hver samhæfir eða hvort þú gerir það saman, en gerðu það reglulega. Flestir jafningjastuðningsaðilar eru fólk sem elskar að styðja aðra, en er ekki svo gott að annast sjálft sig. Af þeim sökum er mikilvægt að vera mjög nákvæmur í að styðja liðsmenn sína. Vegna þess að ef þeir verða ofhlaðnir, hver þarf þá að styðja hina?

9. FRÁSAGNARLIST

9.1 MEGINREGLUR UM AÐ DEILA REYNSLU SÖGU

Í eistnesku ungmennahreyfingunni fyrir geðheilbrigði höfum við einstaka áherslu á að deila reynslusögum af bata. Við höfum þróað þjálfun þannig að dýrmætri lífsreynslu meðlima okkar sé hægt að deila sem batasögum, varpa ljósi á erfið efni og hvetja fólk sem lendir í svipuðum vandamálum. Til þess að iðkunn sé örugg og til stuðnings og leggjum við sérstaka áherslu á að undirbúa sérfræðinga okkar af reynslu á þann hátt að frásögnin væri örugg og styrkjandi fyrir þá sem og áheyrendur þeirra.

Auk þess að þróa fulla þjálfun um umræðuefnið, að búa til og segja reynslusögur af bata, höfum við skrifað lítið sett af leiðbeiningum sem eiga við um alla meðlimi sem deila sögu sinni í samhengi til að vekja athygli á (t.d. á geðheilbrigðis vinnustofu, gefa viðtal, deila sögu sinni á bloggi o.s.frv.). Við deilum þessum leiðbeiningum sem fyrirmynd og innblástur. Ef þú notar reynslusögur um geðheilbrigði í einhverju samhengi, hvetjum við þig til að nota þær (með breytingum að þörfum þínum).

9.2 FIMM MEGINREGLUR UM AÐ DEILA REYNSLUSÖGU SINNI

Til að deila reynslusögu þinni um geðheilbrigðis baráttu er mikilvægt að:

1. Andleg heilsa þín er sem stendur í stöðugu ástandi, sem þýðir að það er nokkur fjarlægð frá krepputímabilinu (tilfinningalega og tímalega); þú ert búinn að jafna þig á heilsufarsvandamálinu þínu eða þér gengur frekar vel með það í daglegu lífi þínu.

Þetta er mikilvægt vegna þess að:

Þú getur ekki lagað heiminn meðan þú ert viðkvæmur.

Þú getur talað úr mjög uppörvandi stöðu: Ég hef náð þessu langt!

2. Þú lýsir tilfinningum, hugsunarmynstri eða heimsmynd sem þú upplifðir á meðan þú áttir erfiða tíma.

Þetta er mikilvægt vegna þess að:

Það hjálpar til við að skilja eitthvað sem margir hafa ekki upplifað;

Það gefur fólki með svipaða reynslu sterka tilfinningu fyrir „þú ert ekki einn“.

3. Þú gætir þess að lýsa ekki hegðun til að skaða sjálfan þig (þar á meðal sjálfsvígstilraunir, hegðun eða tölur sem tengjast átröskun, vímuefnaneyslu o.s.frv.) eða sýna hana sem leið til að leysa vandamál.

Þetta er mikilvægt vegna þess að:

Við viljum ekki hvetja fólk til að prófa (nýjar) leiðir til að skaða sjálfan sig.

4. Hvernig þú ákvaðst að breyta aðstæðum eða byrja að leita þér hjálpar; það sem hefur hjálpað þér, stutt, veitt þér mestan innblástur á ferðalagi þínu, sem og í daglegu lífi þínu núna.

Þetta er mikilvægt vegna þess að:

- * Það veitir hvatningu og hugmyndir að næstu skrefum fyrir fólk í erfiðum aðstæðum eða bata.
- * Fólki sem veitir stuðning veitir það einnig mjög dýrmæta innsýn.

5. þú helgar um helming sögunnar á "leiðinni aftur upp" og klárar söguna þína alltaf á jákvæðum nótum.

Þetta er mikilvægt vegna þess að:

- * Það undirstrikar þá staðreynd að hægt er að sigrast á vandamálum og meðhöndla geðræn vandamál.
- * Það hjálpar áhorfendum að skipta „til baka“ vegna þess að erfiðleikarnir og hugsunarmynstrið geta náð tökum á fólki, sérstaklega fólki sem hefur mikla samúð eða hefur svipaða reynslu.
- * Það vekur jákvæða tilfinningu til bæði sagnhafa og áhorfenda.

Mikilvægar athugasemdir:

- * Að deila batasögu þinni um vímuefnafíkn hentar ekki í forvarnarstarfi. Það þýðir: ekki deila því með fólki sem er ekki að fást við fíkniefnaneyslu eða fíkn, þar sem þetta getur haft öfugar afleiðingar. Ef batasagan þín snýst um að sigrast á fíkn þarftu að vera mjög gaum að velja áhorfendur. Forðastu frá skólum eða stöðum þar sem áhorfendur eru ekki að fullu samsettir af fólki í bata eftir fíkn.
- * Það er ekki leyfilegt að kynna vinnubrögð sem eru ólögleg eða skaðleg heilsu manns.
- * Það er í lagi að tala um aðferðir og starfshætti sem hafa stutt þig, jafnvel þótt þær séu ekki byggðar á sönnunargögnum, en vinsamlegast vertu viss um að þú setjir þær sem persónulega upplifun þína en ekki sem tilmæli frá samtökum okkar.

9.3 MISMUNANDI LEIÐIR TIL AÐ DEILA BATASÖGU ÞINNI

Eins og þú gætir ímyndað þér, þá eru margar leiðir til að segja batasögu manns.

Hér eru nokkur dæmi um mikla möguleika.

Mismunandi miðlar:

- * í trúnaðarhópi eða einstaklingsaðstæður (t.d. stuðningshópur eða jafningjaráðgjöf)
- * skrifaðar sögur í greinum, bloggum og bókum (má líka vera nafnlaus!);
- * deila sögu þinni sem hluta af vinnustofu, fyrirlestri, pallborðsumræðum (með áhorfendum á staðnum eða á netinu)
- * sögur teknar upp fyrir sjónvarp eða áhorf á netinu
- * segja sögu þína í podcast
- * tala um reynslu þína í beinni útvarpi eða sjónvarpi

Mismunandi snið:

- * „Full“ saga, sem segir reynslusöguna þína sem óslitna röð
- * „Stráð“ upplifunum þínum sem dæmi (t.d. á meðan þú heldur námskeið, fyrirlestur)
- * „Viðtal,“ deildu reynslu þinni á skipulögðu, spurninga-svarsniði
- *

Mismunandi tilgangur og áhorfendur:

- * Að styrkja fólk sem gengur í gegnum eitthvað svipað
- * Veita innsýn til foreldra, kennara, félagsráðgjafa, fólksins sem styður þá sem eru að ganga í gegnum eitthvað svipað
- * Að vekja athygli stefnumótenda á raunverulegum sjónarmiðum og kerfisbundnum vandamálum
- * Vinna gegn fordómum og fordómum í samfélagi

Eins og þú sérð eru margir valkostir til að velja úr, mismunandi í tilgangi, markhópi, sniði og öðrum mikilvægum þáttum. Val þitt og persónuleg mörk geta verið mismunandi fyrir allt þetta; og hreinskilni þín getur breyst með tímanum. Það er mest í lagi!

Taktu þér tíma og hugsaðu um hvaða miðlar, snið og áhorfendur eru ákjósanlegir. Eru einhverjar sem þig langar að prófa einn daginn en ert ekki tilbúinn fyrir? Hvað myndi hjálpa þér að safna kjarki til að gera það?

9.4 HVERNIG Á AÐ LÍÐA VEL ÞEGAR ÞÚ DEILIR SÖGUNNI ÞINNI

Þar sem þú verður að kafa inn í persónulegri efni getur það verið krefjandi að deila sögu þinni. Að finna leiðir til að líða vel, á meðan þú talar um reynslu þína, hjálpar þér að halda þér á jörðinni, svo einbeittu þér að frásögninni og komdu skilaboðunum til hlustandans á þennan hátt. En enn mikilvægara er að þú verður að afhjúpa þig fyrir fyrri erfiðu tímum þínum og þess vegna er nauðsynlegt að leggja áherslu á sjálfumönnun og vellíðan. Til að ná þeim stað að þér líður vel þegar þú ert að segja frá eru nokkur ráð sem þú getur fylgst með fyrir, á meðan og eftir kynningu á sögunni þinni.

9.4.1 UNDIRBÚNINGUR

Fyrst skaltu athuga með sjálfan þig. Hafðu í huga að þú munt takast á við efni sem hafa gert þig viðkvæman í fortíðinni - finnst þér þú vera tilbúinn til að gera þetta? Mundu að reiðubúin þín til að birta þessar minningar er alltaf að breytast og vaxa. Ef heildarvellíðan þín er ekki upp á sitt besta og þér finnst þú ekki í stakk búinn til að deila sögunni þinni, þá er alveg í lagi að sleppa þessum tíma.

Það er líka gott að minna þig á ástæðurnar að baki ákvörðuninni um að tala um bata þinn. Af hverju ertu að gera þetta? Hver eru skilaboðin sem þú vilt

að hlustendur fái? Að hugsa um þessar ástæður minnir þig á hvers vegna sagan þín er mikilvæg og hjálpar til við að þróa hæfara og áhugasamara hugarfar. Þetta auðveldar aftur að koma skilaboðunum til áhorfenda.

Mikilvægast er að endurskoða að segja sögu þína. Farðu yfir efni þitt, eins og það sem þú átt að segja og ekki að segja. Vertu meðvituð um hverjir ætla að vera áhorfendur og hvort sagan þín sé á viðeigandi sniði fyrir þá. Hins vegar, þó að endurskoða söguna þína, vertu viss um að ofleika það ekki. Þú vilt ekki að það valdi þér auka streitu.

9.4.2 „Á SVIÐINU“

Gott er að huga að líkamstjáningu og rödd. Opið líkamstjáning, bros og augnsamband eru bónus. Athugaðu líka hljóðstyrk raddarinnar – heyra áhorfendur í þér? Á hinn bóginn, vertu viss um að þú úthlutar ekki öllum fjármunum þínum til að athuga líkamshreyfingar þínar. Ef þú þarft að staldra við og anda, gerðu það. Ef þú hefur misst yfirlitið geturðu sagt það. Ef þú klúðrar þér er það skiljanlegt. Ennfremur, hafðu í huga að fólk tekur aðallega eftir nýjum upplýsingum og síður hvernig þær eru settar fram. Þeir taka kannski alls ekki eftir taugaveiklun þinni og pirruðum fótum að því marki sem þú heldur að þeir geri. Að vera meðvitaður um það hjálpar þér að einbeita þér meira að efninu þínu - sögunni þinni. Á heildina litið er mikilvægast að vera þú sjálfur! Fólk vill sjá hið ekta þig. Það er allt í lagi að verða berskjaldaður og láta í ljós smá vanlíðan þar sem á endanum er þetta markmiðið: ósvikin saga sem á að segja og heyra.

9.4.3 KÆLA NIÐUR

Eftir að hafa kynnt söguna þína gætirðu farið að hugsa "Ó nei, ég gleymdi að tala um það!" eða "Ég hefði átt að setja þetta öðruvísi inn!" Það er mikilvægt að hafa í huga að ofhugsa ekki og vera harðorður við sjálfan sig. Þú ert eina manneskjan sem þekkir sögu þína í dýpt. Ekki hafa áhyggjur ef einhver þáttur hennar var ósagður, það hefur líklega ekki breytt meginmáli og boðskap sögu þinnar.

Nú er kominn tími til að aftengjast. Það er kannski ekki auðvelt að deila batasögunni þinni, svo gefðu þér smá tíma til að slaka á. Taktu þátt í athöfnum sem þér líkar við eða ert að slaka á, en vertu viss um að skilja streituvaldandi verkefni eftir í annan dag. Ef einhverjar sársaukafullar tilfinningar hafa komið upp skaltu tala við einhvern sem getur stutt þig. Mundu að þú hefur unnið þér inn þessa hvíld og umhyggju.

Þegar þú hefur endurheimt orkulindirnar þínar skaltu vinna með endurgjöfina. Leggðu meiri áherslu á þá þætti sögunnar sem höfðu áhrif á áhorfendur, breyttu orðalagi í sumum málsgreinum og svo framvegis. Að gera þetta tryggir að þér líði enn betur næst þegar þú deilir sögunni þinni.

10. ÁFRAM JAFNINGI!

Til hamingju, þú hefur tekið fyrstu skrefin í átt að jafningjastuðningi. Þú hefur nú mikilvæga þekkingu, um hvað jafningjastuðningur er, hvernig á að eiga samskipti í samskiptum við jafningjastuðning eða hvernig á að nota sögu þína til að hjálpa öðrum í bata þeirra.

Flestir í þessum heimi fá ekki tækifæri til að fá aðgang að slíku námi, eða þeir gætu verið of uppteknir, of annars hugar, of vanræknir til að hugsa um það.

Og þessi heimur, eins og við þekkjum hann vel, þarf sárlega á meiri mann-legum tengslum, meiri samstöðu og stuðningi að halda, svo að einmanaleiki og firring við mannleg gildi fari ekki fram úr okkur.

Með því að nota visku og starfshætti jafningjastuðnings í þínu nánasta umhverfi geturðu nú þegar verið umboðsmaður breytinga og stuðlað að því að draga úr óþarfa fjarlægðum milli manna. Hvort þú þurftir þessa rafbók til að ná þessu, er undir þér komið að ákveða.

En við vonum að þú vitir núna að full nærvera þín og athygli er oft dýr-mætasta gjöfin sem þú getur gefið öðrum einstaklingi, besta leiðin til að koma því á framfæri að hún sé ekki ein, að henni sé annt. Og kannski með því að lesa þetta efni lærðirðu líka nokkur aukaverkfæri sem geta gert það auðveldara og skilvirkara að bjóða upp á stuðning þegar þú ákveður það.

Nú þegar þú ert hluti af hópi jafningjastuðnings-þekkingarhafa gætirðu fundið fyrir því að þú værir kallaður til að læra enn meira um það, þróa og betr-umbæta færni þína, jafnvel stunda jafningjastuðningshlutverk í stofnun. Við vonum að þú hlustir á það símtal og sjáir sjálfur hver næstu skref gætu verið: fáðu vottun í jafningjastuðningi, leitaðu að samtökum í þínu samfélagi, byrjaðu að bjóða sig fram, o.s.frv.

Hvaða leið sem þú velur, trúum við á þig og á hvatningu þína til að nota samkennd þína, reynslu þína, hæfileika þína, til að breyta þessum heimi í einn sem hentar mönnum betur.

Með von og trausti,

Höfundarnir

11. AUÐLINDIR

Þessi kafli inniheldur nokkra tengla á vefsíður með frekari upplýsingum um mismunandi efni sem eru mikilvæg fyrir jafningjastuðningsmann.

Mörk í jafningjastuðningi

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2156869311431101>

Rannsóknir á gildi jafningjastuðnings

<https://mental.jmir.org/2020/6/e15572>

<https://psycnet.apa.org/record/2021-31508-001>

Bata hugmyndafræði

<https://www.verywellmind.com/what-is-the-recovery-model-2509979>

<https://www.rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery>

Heimildir og úrræði um ofbeldilaus samskipti

https://en.wikipedia.org/wiki/Nonviolent_Communication

<https://www.cnvc.org/learn-nvc/what-is-nvc>

<https://awarenessagents.wordpress.com/2019/06/11/practice-empathy-with-nonviolent-communication>

National empowerment center

<https://power2u.org>

Hearing voices nálgun

<https://imhcn.org/bibliography/recent-innovations-and-good-practices/hearing-voices-approach>

Open dialogue

<http://www.dialogicpractice.net/open-dialogue/about-open-dialogue>

Úrræði um öruggt rými

<http://www.sassycooperates.org/sassy pontificates/2016/1/23/safe-space>

https://www.mentalhealthcommission.ca/wp-content/uploads/drupal/2019-03/safer_space_guidelines_mar_2019_eng.pdf

<https://www.valokuvataiteenmuseo.fi/en/museum-info/safer-space-principles>

12. TENGILÍÐIR

Samtök samstarfsaðila



HUGARAFL (e. Mindpower) er íslensk jafningjarekin félagasamtök sem stofnuð voru árið 2003. Kjarninn í starfi Hugarafls er hugmyndafræði valdeflingar, sem er hrint í framkvæmd í gegnum hverja starfsemi og samskipti. Jafningjastuðningur og eCPR eru nokkur af helstu verkfærunum sem við notum, eftir batalíkani.

Sumir af starfsemi Hugarafls eru: Hópar til náms, umræðu og miðlunar reynslu um valdeflingu, bata, áföll, geðheilbrigðiskerfið; Fræðsluhópar um sálfræðiefni eins og sjálfstraust, sjálfræði o.s.frv.; Heyra raddir jafningjahópur; Jafningjastuðningur; Stuðningshópar fyrir vini og fjölskyldur; Jóga; Geðheilbrigðisfræðsla fyrir nemendur; Styrkjandi hópar fyrir ungt fólk; Alþjóðleg samstarfsverkefni; Skrifa greinar, fjölmiðlaumfjöllun og lagaframlag um geðheilbrigði; Ráðstefnur, fyrirlestrar og vinnustofur; Listaverk og tónlist; Meðferð og ráðgjöf.

www.hugarafll.is

hugarafll@hugarafll.is

Herstel Talent



HerstelTalent (ís. Batahæfileikar) er hollensk jafningjarekin frjáls félagasamtök sem stofnuð voru árið 2015. Markmið okkar er að styðja fólk til að finna persónulega tilgang lífsins. Við viljum vera framúrskarandi í því hvernig við notum „þekkingu safnað með lífsreynslu“ sem uppsprettu bata. Allir sem vinna hjá HerstelTalent hafa sína eigin reynslu af flóknum lífsaðstæðum. Þeir veltu einnig fyrir sér eigin reynslu af bata og notuðu þessa þekkingu til að styðja annað fólk. Við styðjum þá í félagsmiðstöðvum eða heima. Við gefum einnig ráðgjöf um bata til stjórna geðsjúkrahúsa og borgarráða.

www.hersteltalent.nl

info@hersteltalent.nl



Eistnesk ungmennahreyfing fyrir geðheilbrigði er frjáls félagasamtök undir forystu ungs fólks sem voru stofnuð árið 2017. Meðlimir eiga sér stóran draum: að einn daginn geti hvert ungt fólk í Eistlandi alast upp í samfélagi sem styður geðheilbrigði. Við tökum þátt í þrenns konar starfsemi: að auka vitund um geðheilsu og bata, gefa rödd til ungs fólks sem glímur við geðheilbrigðisvandamál með hagsmunagæslu og bjóða upp á stuðningssamfélag fyrir meðlimi okkar.

Við metum sérstaklega reynslusögur af bata, eftir að hafa uppgötvað einstakan kraft þeirra meðal margra markhópa: nemenda, foreldra, kennara, stefnumótenda og annarra. Við höfum þróað reynslusöguþjálfun, þannig að dýrmætri lífsreynslu meðlima okkar sé hægt að deila sem batasögum, varpa ljósi á erfið efni og hvetja fólk sem lendir í svipuðum vandamálum.

Við leggjum sérstaka áherslu á að halda ferlinu styðjandi fyrir bæði sérfræðinga okkar af reynslu sem og áhorfendur þeirra.

www.envtl.ee

tere@envtl.ee

**This e-book was created as a part of the Erasmus+ project “Peer Support+”
and was funded by the European Union.**

