



خدمة دعم الأقران

ما هي خدمة دعم الأقران؟

تتمثل خدمة دعم الأقران في استخدام الأفراد لخبراتهم في مساعدة بعضهم البعض.

هل يمكن لخدمة دعم الأقران مساعدتي؟

تتوفر خدمة دعم الأقران الذين تبلغ أعمارهم 16 عامًا فأكثر، المسجلين في عيادة ممارس عام في كينجستون وتشيلسي أو كوينز بارك ومناطق بادنغتون في وستمنستر. هذه الخدمة مخصصة للأشخاص:

- ذوي الاحتياجات الصحية العقلية الشائعة أو الثابتة طويلة المدى
- الذين يمكن دعمهم في إعداد رعاية أولية
- الذين يهتمون بالأفراد ممن تنطبق عليهم معايير الخدمة.

يمكن لخدمة دعم الأقران مساعدتك في الشعور بأنك لست منعزلاً وفي تعزيز ثقتك بنفسك. توفر لك الفرصة لكي:

- تكتسب معرفة بشأن صحتك العقلية
- تحصل على دعم أو توفر دعم لآخرين
- تتحدث إلى آخرين يدركون مشاكل صحتك العقلية من خلال تجربة مشتركة.

ما هو الدعم الذي يمكن أن أحصل عليه؟

توفر خدمة دعم الأقران أنشطة خاصة بالأقران والأنشطة التي تعتمد على تسهيل الأقران والتي تركز على نقاط قوتك وأمالك وطموحاتك والتي قد تساعدك في تطوير المهارات والإستراتيجيات للتحكم في رفايتك النفسية والجسدية والحفاظ عليها.

يمكن لخدمة دعم الأقران مساعدتك في:

- الشعور بأنك مقبول من الآخرين الذين يشاركونك نفس تجربتك
- تطوير مهاراتك ومشاركتها مع الآخرين
- تقليل شعورك بالعزلة
- تعزيز ثقتك بنفسك وقدرتك على التكيف العاطفي
- بناء علاقات جديدة.



أنواع خدمات دعم الأقران المتوفرة

خدمات دعم الأقران ليست نموذجًا واحدًا يناسب الجميع بل إنه يأتي في جميع الأشكال والأحجام. توفر خدمات دعم الأقران التابعة لـ Community Living Well مجموعة واسعة من الاختيارات.

ورش عمل Living Well

تقدم ورش عمل Living Well مساحة آمنة وداعمة لتطوير مهارات للتحكم في الضغوطات والعقبات التي تواجهك في حياتك. تختلف كل جلسة عن الأخرى بحيث تغطي مجموعة مختلفة من المواضيع. توفر لك التعلم جنبًا إلى جنب مع أقرانٍ قد يمرون بنفس العقبات أيضًا.

ورش عمل Living Well يتم تسهيلها بواسطة مدرب من خدمة دعم الأقران.

مجموعات دعم الأقران

تقديم الدعم المتبادل والحصول عليه في مجموعة دعم الأقران للتحكم في الضغوطات اليومية. تهدف مجموعات دعم الأقران من خلال المساعدة الذاتية المنظمة إلى جمع الأشخاص الذين يمكنهم مشاركة خبرتهم في الصحة العقلية.

إنها فرصتك للحديث عن صحتك العقلية، وهي فرصة للتعرف على كيفية إدارة الآخرين في حالات مماثلة لأعراضهم وكيفية التواصل مع الأشخاص الذين يعرفون ماهية شعورك بالطريقة التي تتصرف بها.

مقابلة فردية

التق بأحد الأقران وتحدثا عن التحديات العاطفية مع مشاركة اقتراحات للتكيف. إن التحدث عن التحديات يساعد الشخص على التعافي ولكن لا يشعر كل الأشخاص بالارتياح لفكرة التحدث إلى مجموعة وحتى لو كنت تشعر بالارتياح لذلك ففي بعض الأحيان يكون من الجيد أن تكون قادرًا على الجلوس مع شخص واحد فقط والتحدث إليه. إن التحدث إلى أحد الأقران يعني أنك تتحدث إلى شخص يشبهك ولكنه ليس معالجًا أو مستشارًا محترفًا. إنه شخص يمكنه وضع نفسه في موقفك.

في بعض الأحيان يكون وجود مساحة آمنة ووقت كافٍ للتحدث أمرًا كافيًا. وسيكون قرينك موجودًا للاستماع إليك وإبداء التعاطف تجاه شعورك وقد يمكنه أيضًا تقديم نصائح عملية قد استخدمها بنفسه لتجاوز عقبات مماثلة.

الخدمة المجتمعية لدعم الأقران

توفر خدمة دعم الأقران المجتمعية مقابلات ودية حيث يمكنك التواصل مع أشخاص آخرين في بيئة آمنة وداعمة من أجل الانضمام إلى نشاط ما أو بغرض قضاء بعض الوقت مع أشخاص لديهم نفس الاهتمامات وتجارب مماثلة.

تشمل أنشطة خدمات دعم الأقران المجتمعية المشي والثقافة والفنون والطبخ والغناء والرحلات الاجتماعية وغيرها من الأنشطة العديدة.

خدمة دعم الأقران عبر الإنترنت

يمكن الوصول إلى خدمات دعم الأقران عبر الإنترنت من خلال الموقع الإلكتروني Friends in Need الخاص بمجتمع الدعم الفردي على الرابط friendsinneed.co.uk. قد يكون هذا مفيدًا بشكل خاص إذا وجدت صعوبة في مغادرة المنزل أو كنت بحاجة إلى دعم عند انتهاء خدمات أخرى. إن خدمة دعم الأقران عبر الإنترنت هي خدمة مجانية متوفرة طيلة الأسبوع على مدار الساعة.

العملة الزمنية

إن العملة الزمنية هي عبارة عن شبكة من الأقران الذين يدعمون بعضهم البعض، ويستخدمون الوقت مثل العملة. على سبيل المثال يمكنك دعم شخص لمدة ساعة واحدة عن طريق الذهاب للتسوق. وبذلك تكون قد حصلت على ساعة واحدة يمكنك استخدامها لطلب الدعم لنفسك.