

Peer Support (Suporta ng Kasamahan)

Ano ang peer support?

Ang Peer Support ay ang mga taong gumagamit ng sarili nilang karanasan upang tulungan ang isa't isa.

Maaari ba akong matulungan ng serbisyong peer support?

Ang Peer Support ay available para sa mga taong may edad na 16 o higit pa, na nakarehistro sa isang GP Practice sa Kensington at Chelsea o Queen's Park at Paddington na mga lugar sa Westminster. Ang serbisyo ay para sa mga taong:

- may karaniwan o pirmihan, pangmatagalang pangangailangan sa kalusugang pangkaisipan
- kasalukuyan, o maaaring suportahan sa lugar na may panimulang pangangalaga
- mga tagapag-alaga ng mga taong tumutugon sa pamantayan ng naturang serbisyo.

Ang Peer Support ay makakatulong sa iyo na hindi makaramdam ng pangungulila o pag-iisa o madagdagan ang iyong kumpiyansa sa sarili. Nagbibigay ito sa iyo ng pagkakataong:

- makakuha ng kaalaman tungkol sa kalusugang pagkaisipan
- tumanggap o magbigay ng suporta
- makipag-usap sa mga taong nauunawaan ang iyong mga problema sa kalusugang pangkaisipan sa pamamagitan ng pagkakatatulad ng mga karanasan.

Anong suporta ang maaari kong makuha?

Ang Peer Support ay nag-aalok ng aktibidad na parehong pinangungunahan at pinangangasiwaan ng kasamahan, na nakatuon sa iyong mga kalakasan, pangarap at ambisyon at maaaring makatulong sa iyo na ma-develop ang mga kasanayan at estratehiya upang mapanghawakan at mapanatili ang iyong emosyonal at pisikal na kagalingan.

Maaaring makatulong sa iyo ang Peer Support sa pamamagitan ng:

- Pagkakaroon ng pakiramdam na tinatanggap ka ng ibang taong katulad ng iyong karanasan
- Pagpapahusay at pagbabahagi ng mga kasanayan
- Pagbawas ng mga damdamin ng pangungulila o pag-iisa
- Pagpapatibay ng kumpiyansa sa sarili at emosyonal na katatagan
- Pagbuo ng mga bagong relasyon



Mga uri ng Peer Support na inaalok

Ang Peer Support ay hindi isang modelong may parehong sukat para sa lahat. Ito ay binubuo ng iba't ibang hugis at sukat. Ang Peer Support ng Community Living Well ay nagbibigay ng malawakang uri ng pagpipilian.

Mga Living Well Workshop

Ang mga Living Well Workshop ay nagbibigay ng isang ligtas at mapagkalingang espasyo upang mapahusay ang mga kasanayan para matugunan ang mga stress at mga paghihirap sa iyong buhay. Magkakaiba ang bawat sesyon, na sumasaklaw sa iba't ibang mga paksa. Mag-aral kasama ang iyong mga kasamahan na maaaring nakakaranas din ng mga parehong paghihirap.

Ang mga Living Well Workshop ay pinapadaloy katuwang ang trainer ng peer support.

Mga Grupo ng Peer Support

Magbigay at makatanggap ng pagdadamayan sa peer support group upang mapanghawakan ang pang-araw-araw na stress. Ang mga nakabalangkas na grupong self help peer support ay naglalayong matipon ang mga taong makapagbabahagi ng kanilang karanasan sa kalusugang pangkaisipan.

Pagkakataon mo na ito upang pag-usapan ang iyong kalusugang pangkaisipan, isang pagkakataon upang matutunan kung paano pinanghahawakan ng ibang tao na nasa parehong sitwasyon ang kanilang mga sintomas at kumonekta sa mga taong nauunawaan kung ano ang nararamdaman mo.

One-to-one (Indibidwal)

Makipagusap sa isang peer worker, ilabas ang mga emosyonal na hirap at magbahagi ng mga mungkahi kung paano ninyo ito nakayanan. Nakakatulong ang pakikipag-usap, ngunit hindi lahat ay komportable sa pakikipag-usap sa isang grupo at kahit na kung ikaw ay komportable, paminsan-minsan ay magandang makipag-usap sa isang tao ng harap-harapan. Ang pakikipag-usap sa isang kasamahan ay nangangahulugang ikaw ay nasa piling ng isang taong katulad mo, hindi isang propesyonal

na therapist o counsellor. Ito ay isang tao na nauunawaan ang iyong kalagayan.

Minsan, sapat na ang pagkakaroon ng isang ligtas na lugar at oras para makipag-usap. Ang iyong kasamahan ay naroroon upang makinig, umunawa sa iyong nararamdaman at magbigay ng mga praktikal na tip na ginamit nila mismo upang malabanan ang katulad na paghihirap.

Social Peer Support

Ang social peer support ay nagbibigay ng mga pagkikitang pang-kaibigan, kung saan maaari kang kumonekta sa iba sa isang ligtas, suportadong kapaligiran upang sumali sa isang aktibidad, o maglaan ng oras kasama ang mga taong may parehong interes at karanasan.

Kabilang sa mga gawain sa social peer support ang paglalakad, kultura, sining, pagluluto, pag-awit, mga social trip at marami pang iba.

Online Peer Support

Ang online peer support ay maaaring ma-access sa Friends in Need peer-to-peer support community friendsinneed.co.uk. Ito ay maaaring maging kapaki-pakinabang lalo na kung nahihirapan kang umalis sa bahay o nangangailangan ng suporta kapag sarado na ang ibang serbisyo. Libre ang online na serbisyo para sa suporta ng kasamahan, at available ito ng 24/7.

Time Bank

Ang time bank ay isang network ng mga kasamahan na sumusuporta sa bawat isa, gamit ang oras bilang pera. Halimbawa, maaari mong suportahan ang isang tao ng isang oras upang mag-shopping. Sa paggawa nito ay makakakuha ka ng isang oras na maaari mong gamitin sa paghiling ng suporta para sa iyong sarili.