

ہم عمر افراد کے معاونتی گروپ کے اندر تحفظ کا احساس پیدا  
کرنا

حدود اور ان کی اہمیت



FUNDED BY  
**NIHR** | National Institute for  
Health and Care Research

 **Obesity UK**

 **LEEDS BECKETT UNIVERSITY**  
**OBESITY INSTITUTE**

This project is funded by the NIHR Programme Development Grants (NIHR205214). The views expressed are those of the authors and not necessarily those of the NIHR or the Department of Health and Social Care

## ہمیں حدود کی ضرورت کیوں ہے؟

جب ہم، ہم عمر افراد کے معاونتی گروپس بناتے ہیں، تو اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ ماحول محفوظ اور جامع ہو۔ ہم عمر افراد کے سہولت کار کے طور پر آپ حدود (ہدایات، اصول اور حد بندیاں) قائم کرنے اور ان پر عمل درآمد کروانے میں مدد کریں گے جن پر گروپ کے تمام افراد متفق ہو سکیں۔ حدود پر مختلف چیزیں اثر انداز ہو سکتی ہیں، جیسے کہ گروپ میں آپ کا کردار، آپ اور دوسروں کی راحتیں اور نکالیف، تنظیم کی پالیسیز اور ضابطہ قانون۔

## مواصلت کیوں اہم ہے

کسی مخصوص صورتحال میں کیا قابل قبول ہے اور کیا نہیں اس کے بارے میں لوگوں کا ادراک مختلف عوامل سے متاثر ہوتا ہے، جیسے کہ ان کے تعلقات، تجربات، پرورش، کمیونٹی اور ثقافت اور یہ دوسروں لوگوں سے مختلف ہو سکتے ہیں۔ تاہم جب بات ہم عمر افراد کے معاونتی گروپ کی آتی ہے، تو حدود کی وضاحت اور مواصلت کرنا ضروری ہوتا ہے کیونکہ:

- کسی مخصوص صورتحال میں کیا قابل قبول ہے اور کیا نہیں اس کے بارے میں مختلف لوگوں کے ادراک کی سطح مختلف ہو گی۔
- ممکن ہے لوگ ہم عمر افراد کے معاونتی گروپ کے مقصد کو نہ سمجھیں اور اس کی بجائے تھیراپی یا مشاورت کی توقع کر سکتے ہیں۔

## سخت اور لچکدار حدود قائم کرنا

یہ سمجھنا ضروری ہے کہ کچھ حدود سخت ہوتی ہیں، جبکہ کچھ زیادہ لچکدار ہو سکتی ہیں۔ ایک سخت حد وہ ہے جس میں قابل قبول اور ناقابل قبول کے درمیان حد ہمیشہ یکساں رہتی ہے، جیسے رازداری۔

رازداری کا مطلب ہے کہ گروپ اور سہولت کار ٹیم کے علاوہ کسی اور کے ساتھ ذاتی معلومات، واقعات، یا ہم عمر افراد کے معاونتی گروپ میں شریک افراد کے بارے میں معلومات شیئر نہ کرنا۔

رازداری ایسی حد نہیں ہے جس پر گروپ کے ممبران کے درمیان سمجھوتہ کیا جا سکے۔ یہ لوگوں کو محفوظ اور پُرمان محسوس کرنے میں مدد دیتی ہے، تاکہ ان کا اعتماد قائم ہو اور اس کے نتیجے میں ایک دوسرے کے ساتھ شیئر کر سکیں اور جڑ سکیں۔

رازداری کو ہمیشہ برقرار رکھا جانا چاہیئے جب تک کہ کسی کو شدید نقصان پہنچنے کا امکان نہ ہو۔ ایسی صورت میں، متعلقہ معلومات صرف متعلقہ سروسز کے ساتھ ہی شیئر کی جائیں گی، جیسے ایمرجنسی سروسز۔

اس پر غور کرنا بھی ضروری ہے کہ ہم عمر افراد کی معاونت کے دائرے سے باہر رازداری کو کیسے برقرار رکھا جا سکتا ہے۔ گروپ کے اندر ہم عمر افراد ایسی دوستیاں قائم کر سکتے ہیں، جس میں ہم عمر افراد کی معاونتی جگہ کی حدود سے باہر سماجی میل جول اور ذاتی تفصیلات کا تبادلہ شامل ہو سکتا ہے۔ جہاں ایسا ہوتا ہے، وہاں اس بارے میں ہدایات دینا ضروری ہے کہ دوست ہم عمر افراد کی معاونت کی جگہ سے باہر کیا گفتگو کر سکتے ہیں، تاکہ دوسرے ہم عمر افراد کی رازداری اور پرائیویسی کا احترام کیا جائے۔

ہم عمر افراد کی معاونت کی جگہ کے اندر اور باہر حدود اور رازداری کے بارے میں سوچتے وقت اسکاٹش ریکوری نیٹ ورک (Scottish Recovery Network) کی طرف سے فراہم کردہ مندرجہ ذیل ذرائع سے رجوع کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے: <https://www.scottishrecovery.net/wp-content/uploads/2022/11/Boundaries.pdf>.

دیگر حدود زیادہ لچکدار ہو سکتی ہیں اور قابل قبول یا ناقابل قبول کی حد صورتحال کے مطابق تبدیل ہو سکتی ہے۔ اس کی ایک مثال یہ ہے کہ آپ ہم عمر افراد کے معاونتی گروپ میں اپنے بارے میں کیا شیئر کرنے اور کیا شیئر نہ کرنے کا انتخاب کرتے ہیں۔

## گروپ کے ساتھ تجربات شیئر کرنا

گروپ کے ساتھ شیئرنگ کرتے ہوئے، یہ ضروری ہے کہ خود کو محفوظ رکھا جائے اور زیادہ معلومات منکشف کرنے سے گریز کیا جائے۔ اس میں مدد کے لیے، آپ خود سے درج ذیل چیک ان سوالات بوجھ سکتے ہیں جو اسکاٹش ریکوری نیٹ ورک کے 'آئیں ہم عمر افراد کے گروپ کی سہولت کاری کریں' کے مواد میں تجویز کیے گئے ہیں:

<https://scottishrecovery.net/resources/lets-do-peer-group-facilitation/>:

- کیا میں اپنی ذاتی زندگی کے تجربات شیئر کرنے کے لیے تیار ہوں؟
- کیا میں اپنے ذاتی محرکات اور بہبود سے واقف ہوں؟
- کیا میں نے اس بارے میں سوچا ہے کہ اپنے تجربات شیئر کرنے سے میری بہبود پر کیا اثر پڑ سکتا ہے؟
- اپنی حفاظت کے لیے میں کیا چیزیں شیئر کرنے کے لیے تیار ہوں؟
- میں اپنی باتوں کو کس طرح ترتیب دے سکتا ہوں؟
- میں کس وقت شیئر کروں اور کب شیئر کرنا مناسب نہیں ہوگا؟