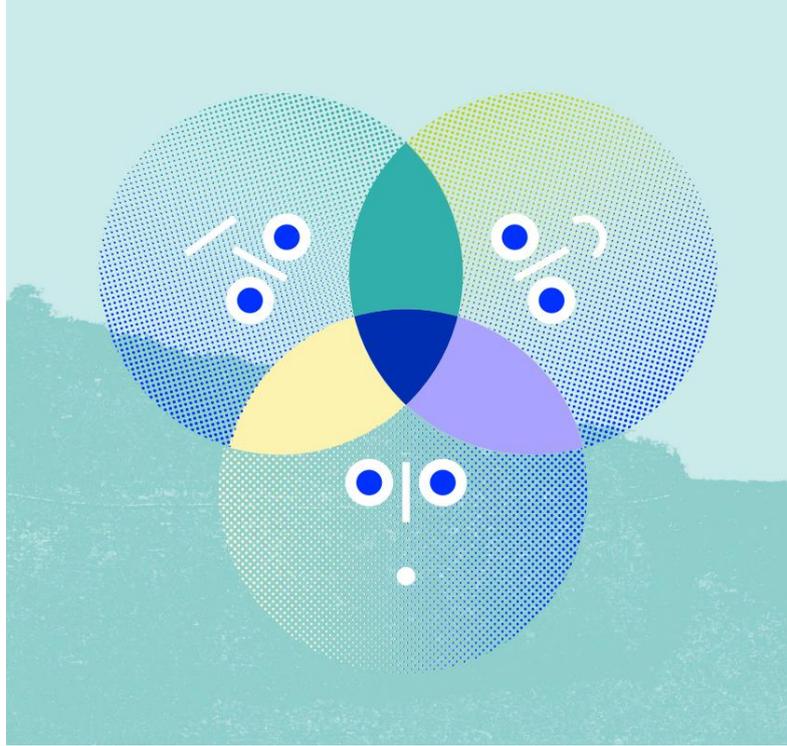


# سہولت کاران کا معاونت تک رسائی حاصل کرنا



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

ہم عمر افراد کے معاونتی گروپ کے سہولت کار کے طور پر، اپنی خود کی دیکھ بھال، معاونت اور کردار کی ترقی کے بارے میں سوچنا ضروری ہے۔

یہاں کچھ حکمت عملیاں بیان کی گئی ہیں جو آپ کو اپنے کردار میں معاون محسوس کرنے میں مدد کرتی ہیں، جو Mind (مانڈ) کے کمیونٹی میں ہم عمر افراد کی معاونت کو فروغ دینے کے درج ذیل مواد سے ماخوذ ہیں: ٹول کٹ:

<https://www.mind.org.uk/media-a/4247/peer-support-toolkit-final.pdf>

## 1. آپ کے لیے ایک معاونتی نیٹ ورک تیار کرنا

آپ کے لیے ایک معاونتی نیٹ ورک جو آپ اور آپ کے گروپ دونوں کے لیے فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ یہ آپ کی اپنی بہبود کی حفاظت کرنے میں مدد کر سکتا ہے اور آپ کو مواقع فراہم کر سکتا ہے تاکہ آپ درج ذیل کام کر سکیں:

- 'چیک ان کریں' اور غور کریں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔
- جب کوئی چیز مشکل ہو، یا بوجھل بن جائے، تو بوجھ ہلکا کریں۔
- اگر آپ کو آگے بڑھنے میں مشکل ہو تو خیالات کا تبادلہ کریں۔
- دوسروں سے رہنمائی، ترغیب، یا مشورہ لیں۔
- اگر آپ خود سے ہم عمر افراد کی معاونت کی قیادت کر رہے ہیں تو معاونت حاصل کریں۔
- مدد حاصل کریں۔
- ذرائع کو دوبارہ تیار کرنے میں وقت اور توانائی صرف کرنے کے بجائے انہیں ادھار لے لیں۔

اپنا معاونتی نیٹ ورک تیار کرنے کے لیے، آپ درج ذیل چیزوں کو آزما سکتے ہیں:

- ایسے مقامی گروپس، تنظیموں یا افراد تک رسائی حاصل کریں جو ہم عمر افراد کی معاونت بھی فراہم کر رہے ہوں اور سوشل میڈیا یا ای میل کے ذریعے ہم عمر افراد کے دیگر سہولت کاران تک بھی رسائی حاصل کریں۔
- ایسے دیگر افراد تک رسائی حاصل کریں جو ہم عمر افراد کے سہولت کاران تو نہیں ہیں البتہ ہم عمر افراد کی معاونت کی فراہمی کے کسی پہلو میں کچھ مشترک ہو سکتے ہیں۔
- خود کو معاونت کے مختلف قسم کے اختیارات فراہم کریں۔ اپنی فیملی، دوستوں، یا کولیگز، یا مثال کے طور پر Obesity UK (اوبیسٹی UK) سے معاونت حاصل کریں۔
- اس بارے میں سوچیں کہ آپ ان افراد کے ساتھ اپنے تعلقات کو کیسے برقرار رکھیں گے جو آپ کو معاونت فراہم کرتے ہیں، مثلاً آپ کتنی بار ملتے ہیں یا آپ لوگوں سے رابطہ کیسے کر سکتے ہیں۔ یہ فرض کرنے سے پہلے کہ وہ آپ کی معاونت کرنے کے اہل ہوں گے ان سے رابطہ کرنا یاد رکھیں۔
- اپنی بہبود کے لیے ایک عملی منصوبہ تیار کریں تاکہ آپ کو یہ سمجھنے میں مدد ملے کہ آپ کو اپنی فلاح و بہبود کے لیے کس قسم کی معاونت درکار ہے اور آپ یہ کیسے یقینی بنا سکتے ہیں کہ ان ضروریات کو پورا کیا جا رہا ہے۔ Mind اس حوالے سے کچھ رہنمائی فراہم کرتی ہے، جس تک آپ یہاں رسائی حاصل کر سکتے ہیں: <https://www.mind.org.uk/workplace/mental-health-at-work/wellness-action-plan-sign-up/>
- اپنے ہم عمر افراد کے معاونتی گروپ کے ممبران سے چیزوں کا انتظام کرنے یا انہیں ترتیب دینے میں مدد کی درخواست کریں۔
- اس بارے میں سوچیں کہ آپ گروپ کے ممبران تک اپنی ضروریات کیسے پہنچائیں گے۔ مثال کے طور پر، کیا آپ انہیں بتا سکتے ہیں کہ آپ مشکل وقت سے گزر رہے ہیں اور مدد مانگ سکتے ہیں؟

## 2. علم بانٹیں

یکساں حالات کا سامنا کرنے والے افراد کے ساتھ مربوط ہونا اور تعلقات استوار کرنا فائدہ مند ہو سکتا ہے، جس سے آپ کو باتیں شیئر کرنے اور ایک دوسرے کے تجربات سے سیکھنے میں مدد ملے گی۔ یہ آپ کی صلاحیتوں اور مہارتوں کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتا ہے تاکہ یقینی بنایا جا سکے کہ آپ کا گروپ طویل مدت تک چلتا رہے۔ اس سے مندرجہ ذیل فوائد حاصل ہو سکتے ہیں:

- یہ اس بارے میں آپ کا علم بڑھاتا ہے کہ آپ کے ہم عمر افراد کے معاونتی گروپ میں کیا چیز بہتر کام کرتی ہے اور کیا بہتر ہو سکتا ہے۔
  - ان لوگوں سے سیکھنا جو اسی طرح کے تجربات یا چیلنجز سے گزر چکے ہیں آپ کی تنہائی کے احساس کو کم کرتا ہے۔
  - مسئلہ حل کرنا: دوسروں کے تجربات سن کر کہ انہوں نے کیسے اسی طرح کی مشکلات کا سامنا کیا ہے، آپ کو مثبت تبدیلیاں کرنے کا حوصلہ دے سکتا ہے۔
  - نئے خیالات یا ذرائع جو آپ اپنے گروپ کے ممبران کو فائدہ پہنچانے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں یا اپنا سکتے ہیں۔
  - اپنے سیکھنے کے سفر، اپنی کامیابیوں اور درپیش چیلنجز پر غور کرنے اور مستقبل کی منصوبہ بندی کرنے کے مواقع۔
  - رسمی تربیت کے مالی اخراجات کے بغیر نئی صلاحیتیں اور مہارتیں سیکھنا۔
  - اپنا علم بانٹنے اور دوسروں کی مدد کرنے کے مواقع۔
- جہاں ممکن ہو، مشترکہ طور پر سیکھنے کے لیے ایک نیٹ ورک بنانا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ یہ اس پر منحصر ہوگا کہ دوسرے گروپس شامل ہونے کے لیے کتنے پُرجوش ہیں اور آپ کتنا وقت وقف کر سکتے ہیں۔ مندرجہ ذیل حکمت عملیاں اس سلسلے میں مدد کر سکتی ہیں:

- پہلے ایک دوسرے گروپ یا پراجیکٹ سے رابطہ کر کے آہستہ آہستہ آگے بڑھیں اور ان کے ساتھ تعلقات استوار کرنے پر توجہ مرکوز کریں۔ اس کے بعد آپ مل کر دوسرے گروپس سے رابطہ کر سکتے ہیں اور سیشنز کی میزبانی کی ذمہ داری آپس میں بانٹ سکتے ہیں۔
- آپ 'ملاقاتوں کا تبادلہ' کا انتظام کر سکتے ہیں جہاں آپ اپنے گروپ کے چند ممبران کو دوسرے گروپ کے افراد سے ملاقات کے لیے لے جاتے ہیں اور دونوں گروپس کے کام کرنے کے طریقوں کا موازنہ کرتے ہیں کہ ان کے درمیان کیا مشابہتیں اور فرق ہیں۔ پہلے یہ جانچ کر لیں کہ کہیں رازداری اور تحفظ کے حوالے سے وہاں کوئی مسائل تو نہیں ہیں۔
- اپنے گروپ کی خوبیوں کی نشاندہی کریں: آپ دوسروں کے ساتھ کیا شیئر کر سکتے ہیں؟
- اگر آپ کو فنڈنگ ملی ہے، تو آپ یہ چیک کر سکتے ہیں کہ اور کون سے افراد اسی طرح کی یا یکساں گرانٹس حاصل کر چکے ہیں اور ان سے رابطہ کر سکتے ہیں۔
- آپ مشترکہ طور پر سیکھنے کے لیے، Slack، WhatsApp، یا Facebook جیسے پلیٹ فارم کا استعمال کرتے ہوئے ایک آن لائن گروپ بنا سکتے ہیں۔
- آپ اپنے منتخب کردہ آن لائن میٹنگ پلیٹ فارم (مثلاً Skype یا Zoom) کا استعمال کرتے ہوئے دوسرے گروپس یا گروپ لیڈرز کے ساتھ ایک غیر رسمی 'چیک ان' کے لیے ویڈیو کالز کا اہتمام کر سکتے ہیں۔

### 3. کسی رہنما سے معاونت حاصل کرنے کے بارے میں غور کریں

اپنی پیشرفت اور ذاتی ترقی کے لیے اپنے اہداف کے بارے میں سوچنا مفید ہو سکتا ہے نیز اس بارے میں سوچنا کہ وقت، وسائل اور مالیات کے لحاظ سے آپ کو کن وسائل کی ضرورت ہوگی۔

اس سلسلے میں مدد کے لیے، اپنے معاونتی نیٹ ورک کے اندر کسی رہنما کو تلاش کرنا فائدہ مند ہو سکتا ہے، مثلاً ہم عمر افراد کے معاونتی گروپ کا کوئی اور سہولت کار، یا حتیٰ کہ بالکل مختلف کردار کا حامل کا کوئی شخص۔ اس بات پر غور کرتے وقت کہ کون اس کردار کے لیے موزوں ہوگا، یہ سوچیں کہ آپ ان سے کتنی بار اور کس طریقے سے رہنمائی کے لیے معاونت حاصل کریں گے۔