



VERBAND FÜR LESBISCHE, SCHWULE, BISEXUELLE, TRANS\*,  
INTERSEXUELLE UND QUEERE MENSCHEN IN DER PSYCHOLOGIE

## **Why is peer support important?**

Author: Jochen Kramer

Provided as part of the project "anders.angekommen",  
funded by Aktion Mensch.



Stuttgart, Germany, March 2022

Arabic Version

## ما هو دعم الأقران؟

في اللغة الإنجليزية ، يتم .يمكن للأشخاص الذين عانوا من شيء مشابه لي أن يكونوا عوناً كبيراً يمكن للأقران، على سبيل المثال، تقديم مساعدة عملية في .استخدام مصطلح نظير لهؤلاء الأشخاص الأسئلة اليومية، أو تفسير أو تقديم المشورة أو حتى دعم المتخصصين في عملهم كوسطاء لغويين (وثقافيين على سبيل المثال).

## ما هي فرص دعم الأقران؟

لذلك يمكن أن يكون الأقران عوناً كبيراً لأولئك الذين يطلبون المشورة لأنهم قدوة موجودة "في الحياة الحقيقية". كلما زاد التشابه ، على .B. من حيث العمر والجنس والتوجه الجنسي والثقافة والدين وتجربة الهجرة ، وما إلى ذلك ، كلما أصبح أكثر وضوحاً ما يمكن أن تبدو عليه حياة المرء. يتحدث غير الأقران عن الآخرين) في مكانك (...، يمكن للأقران التحدث عن أنفسهم) بالنسبة لي كان الأمر هكذا (...يمكنهم إعطاء استبطان لتجاربهم. غالباً ما يكون الوصول إليهم أسهل وأقرب إلى حياتهم الخاصة من المهنيين الذين لا يشاركون نفس التجارب. وبالتالي ، يقدم الأقران دعماً مهماً للأشخاص المثليين \* ، وهو أمر غير متوفر من خلال العروض المهنية.

يمكن للأقران أنفسهم استخدام تجاربهم الخاصة لمساعدة الآخرين. هذا يمكن أن يعطي القوة والثقة بالنفس وحتى التجارب الصعبة المؤلمة يمكن أن "تكون جيدة لشيء ما" بهذا المعنى.

تقدم مجتمعات \* LGBTIQ للأقران وأولئك الذين يسعون للحصول على المشورة الفرصة لقضاء وقت الفراغ بالإضافة إلى الأشخاص ذوي التفكير المماثل والأصدقاء Partner\_innen للبحث عن الشبكات الأمنية والعثور عليها. يمكن أن يكون للشخص أدوار مختلفة: مرة واحدة مؤيد للأقران ، مرة واحدة شخص يطلب المشورة. تشجعك المجتمعات على تجربة الأشياء وتساعدك على اكتشاف إمكانيات جديدة لنفسك ، والعثور على نفسك ، وتقديم تبادل الخبرات في مساحة محمية أكثر مما هو ممكن في كثير من الأحيان في الحياة اليومية) الأسرة ، المدرسة ، العمل ، وما إلى ذلك. (تقدم المجتمعات مواقف سرية أو عامة إلى حد ما.

## ما هي مخاطر دعم الأقران؟

- من أجل الاستفادة من هذه الفرص ، من المهم الانتباه إلى مخاطر دعم الأقران:
- التجارب والمواقف الحياتية ليست هي نفسها تماماً ، ولكنها متشابهة فقط. وبالتالي فإن تجارب الأقران لا تتناسب تلقائياً مع 1:1 لأولئك الذين يسعون للحصول على المشورة.
- الدعم طوعي وغير ملزم وغالباً ما لا يتم تنظيمه بوضوح مثل المشورة المهنية. يعتمد دعم الأقران على العلاقة) غالباً ما تكون ودية (، وغالباً بدون برنامج ، وبدون هدف واضح ودون تقييم "الآثار الجانبية". يمكن أن ينشأ تقارب كبير بين الأقران وأولئك الذين يطلبون المشورة ، مما قد يؤدي إلى التبعيات والمطالب المفرطة.
- يمكن أن تحدث انتهاكات السرية بسهولة أكبر من العلاقات المهنية ، حيث أن الظروف الإطارية غالباً ما تكون غير واضحة) متى يمكنني التحدث إلى من حول من؟).
- بالنسبة للأقران، يمكن أن تؤدي الرغبة في مساعدة الآخرين إلى نقطة الانهيار الخاصة بهم وما بعدها. نظراً لأن تجارب وعوالم الحياة لأولئك الذين يطلبون المشورة تشبه إلى حد كبير تجاربهم الخاصة ، يمكن أن تكون القصص بمثابة محفزات: أي أنها يمكن أن تثير ذكريات تجاربهم المجهدة.

### كيف يمكن تقليل المخاطر إلى الحد الأدنى؟

- يجب على مؤيدي الأقران وأولئك الذين يسعون للحصول على المشورة التفكير في الأسئلة التالية:
  - من حيث ما الذي يتشابه فيه الأقران وأولئك الذين يلتمسون المشورة ، من حيث ما ليسوا عليه؟ (نفس / التوجه الجنسي مماثلة؟ نفس / تجربة الترحيل مماثلة؟ إلخ.)
  - ما هي عروض المتخصصين التي يمكن الرجوع إليها إذا لزم الأمر؟ (على سبيل المثال ، الأخصائيون الاجتماعيون أو المستشارون أو المعالجون المدربون تدريباً مهنيًا؟)
  - هل لدى الداعم الأقران المهارات الاجتماعية اللازمة لدعم الآخرين (على B. المكتسبة كجزء من المشاركة في مجموعة دعم؟)
  - هل اكتسبت الداعمة النظرية نفسها خبرات يمكن أن تكون مصدر إلهام للآخرين أم أنها هي نفسها في بداية التعامل مع الكوبية وما إلى ذلك؟
  - هل لدى الداعم الأقران الموارد B.) الوقت (والاستقرار النفسي لدعم الآخرين؟ من منا لا تستطيع أن تدعمه بشكل جيد لأنها مرت بتجارب مرهقة ومؤلمة بنفسها، ويثقل كاهلها لسماع قصص مماثلة؟
  - هل يهتم الداعم الأقران بنفسه وحدوده؟ هل يمكنها أن تقول "لا" وتظهر الحدود؟ هل يوفر الوضوح بشأن كيفية تقديم الدعم وأنها لا يقدم؟
  - كيف تفصل أدوار داعم الأقران أو طالب المشورة عن الأدوار الأخرى ، B. دور الصديق؟
  - ما الذي يحصل عليه مؤيد الأقران مقابل التزامه؟ على سبيل المثال ، هل هو ممتع أو تنوع أو معنى أو احترام أفضل للذات أو أي شيء آخر؟ من المهم الانتباه إلى: ماذا أعطى وماذا أحصل عليه؟ هل يحب مؤيد الأقران المشاركة أم أنه مرهق ومثقل؟ من المهم أن تلاحظ في وقت مبكر عندما لم يعد مناسباً ، وإلا فقد يشعر مؤيد الأقران بالاستغلال أو الإرهاق أو قد يشعر الشخص الذي يطلب المشورة بالاعتماد. لذلك من المهم التحدث بصراحة مع بعضنا البعض حول التكاليف والأرباح لكليهما: الأقران والأشخاص الذين يطلبون المشورة. من المهم أن تناسب كليهما.
- نحن نشجع الأشخاص الذين يرغبون في المشاركة كأقران للآخرين على المشاركة في تدريب دعم الأقران. وبالطبع ، إنها أيضا فرصة للتأهل مهنيًا للحصول على المشورة أو العلاج من المثليين\* من خلال الدراسات والتعليم الإضافي.

يجب على المهنيين النظر في دعم الأقران: يجب أن تؤخذ إمكانيات وحدود دعم الأقران في الاعتبار في الإعدادات العلاجية والاستشارية ، وينبغي تقديم الدعم المهني لدعم الأقران والتواصل مع مؤيدي الأقران ومجموعات المساعدة الذاتية.