



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

Dari Version

پشتیبانی همتایان چیست؟

افرادی که تجربه مشابه شما را داشته اند می توانند کمک بزرگی باشند. در زبان انگلیسی برای این افراد از اصطلاح peer یا همتایان استفاده می شود. برای مثال، همتایان می توانند کمک عملی در امور روزمره ارائه دهند، ترجمانی و مشاوره و یا متخصصان را در امور کاری شان حمایت کنند (به طور مثال به عنوان واسطه زبان و فرهنگی).

شانس حمایت همتایان چقدر است؟

بنابراین، همسالان یا همتایان می توانند به مشاوره جویان کمک بزرگی باشند، زیرا آنها الگوهایی هستند که «در زندگی واقعی» وجود دارند. هر چه این شباهت بیشتر باشد، به عنوان مثال از نظر سن، جنسیت، گرایش جنسی، فرهنگ، مذهب، تجربه مهاجرت و غیره، واضح تر می شود که زندگی شما چگونه می تواند باشد. غیر همسالان در مورد دیگران صحبت می کنند (به جای شما...)، همسالان می توانند در مورد خودشان صحبت کنند (برای من اینطور بود...). آنها می توانند نگاهی درونی به تجربیات خود داشته باشند. دسترسی به آنها اغلب آسان تر و نزدیک تر به زندگی شان نسبت به حرفه ای هایی است که تجربیات مشابهی ندارند. بنابراین همتایان پشتیبانی مهمی را برای دگرباشان جنسی ارائه می کنند که از طریق پیشنهادات حرفه ای در دسترس نیست. خود همسالان می توانند از تجربیات خود برای کمک به دیگران استفاده کنند. این می تواند قدرت و اعتماد به نفس را به شما بدهد، و حتی تجربیات دردناک و دشوار می تواند از این نظر «چیزی خوب باشد». جوامع دگرباشان/LGBTIQ* به همسالان و مشاوره جویان فرصتی برای گذراندن اوقات فراغت با هم و جستجو و یافتن همفکران، دوستان، شرکا و شبکه های ایمنی ارائه می دهند. یک شخص می تواند نقش های مختلفی داشته باشد: گاهی حامی همتایان، گاهی جویای مشاوره. انجمن ها شما را تشویق می کنند که چیزهایی را امتحان کنید و به شما کمک کنند تا فرصت های جدید را کشف کنید و خودتان را پیدا کنید. آنها همچنین تبادل تجربیات را در فضای محافظت شده تر از آنچه در زندگی روزمره (به عنوان مثال، خانواده، مدرسه، شغل) ممکن است ارائه می دهند. جوامع برای این کار موقعیت های کم و بیش محرمانه یا عمومی ارائه می دهند.

خطرات حمایت همتایان چیست؟

- برای استفاده از این فرصت ها، آگاهی از خطرات حمایت همتایان مهم است:
- تجربیات و موقعیت های زندگی هرگز دقیقاً یکسان نیستند، فقط مشابه هستند. بنابراین تجربیات همتایان به طور خودکار با مشاوره جویان 1:1 مطابقت ندارد.
 - پشتیبانی به صورت داوطلبانه ارائه می شود، غیر الزام آور است و اغلب به وضوح به مثل توصیه های حرفه ای تنظیم نمی شود. حمایت همتایان مبتنی بر روابط (اغلب دوستی)، اغلب بدون برنامه، بدون هدف مشخص و بدون سنجیدن «عوارض جانبی» است.
 - یک رابطه نزدیک می تواند بین همسالان و کسانی که به دنبال مشاوره هستند ایجاد شود که می تواند منجر به وابستگی ها و تقاضاهای بیش از حد شود.
 - نقض محرمانگی می تواند راحت تر از روابط حرفه ای اتفاق بیفتد، زیرا شرایط عمومی اغلب نامشخص است (چه زمانی می توانم با چه کسی، در مورد چه چیزی و در مورد چه کسی صحبت کنم).

- برای همسالان، تمایل به کمک به دیگران می تواند شما را به نقطه شکست خود و فراتر از آن سوق دهد. از آنجایی که تجربیات و محیط زندگی مشاوره جویان بسیار شبیه به تجربیات آنها است، داستان ها می توانند مانند محرک عمل کنند: یعنی می توانند خاطراتی از تجربیات استرس زا خود را تداعی کنند.

چگونه می توان این خطرات را به حداقل رساند؟

- حامیان همتا و کسانی که به دنبال مشاوره هستند باید سوالات زیر را در نظر بگیرند:
 - از نظر اینکه همتا و نصیحت کننده به چه چیزهایی شبیه هستند و چه چیزهایی نیستند؟ (گرایش جنسی یکسان/مشابه؟ تجربه مهاجرت یکسان/مشابه؟ و غیره)
 - چه پیشنهاداتی از سوی متخصصانی وجود دارد که در صورت لزوم می توان با آنها مشورت کرد؟ (به عنوان مثال مددکاران اجتماعی، مشاوران آموزش دیده حرفه ای یا درمانگران؟)
 - آیا حامی همسالان مهارت های اجتماعی برای حمایت از دیگران را دارد (مثلاً از طریق شرکت در یک گروه خودیاری به دست آمده است)؟
 - آیا حامی همتا تجربیاتی کسب کرده است که می تواند الهام بخش دیگران باشد یا اینکه او تازه شروع به برخورد با دگرباشی و غیره کرده است؟
 - آیا حامی همتا منابع (مانند زمان) و ثبات روانی برای حمایت از دیگران را دارد؟ او به دلیل تجارب ناراحت کننده و آسیب زا خود در حمایت از چه کسی خوب نیست و از شنیدن داستان های مشابه مضطرب است؟
 - آیا حامی همتا به خود و مرزهای خود احترام می گذارد؟ آیا او می تواند "نه" بگوید و محدودیت ها را نشان دهد؟ آیا شفافیت ارائه می دهد که از چه طریق چه پشتیبانی ارائه می دهد و کدام نخیر؟
 - چگونه نقش های حمایت گر یا مشاوره طلب را از سایر نقش ها، به عنوان مثال، نقش دوست جدا کنیم؟
 - حامی همتا برای تعهد و همکاری خود چه چیزی دریافت می کند؟ به عنوان مثال، آیا این سرگرمی، تنوع، هدف، عزت نفس بهتر یا چیز دیگری است؟ توجه به این نکته مهم است که: چه چیزی ارائه می کنیم و چه چیزی را دریافت می کنیم؟ آیا حامی همتا دوست دارد درگیر شود یا استرس دارد؟ مهم است که زودتر متوجه شوید که چه زمانی دیگر مناسب نیست، در غیر این صورت ممکن است حامی همتا احساس استنمار کرده، فرسودگی کند، یا شخصی که به دنبال مشاوره است احساس وابستگی کند. بنابراین مهم است که آشکارا با یکدیگر در مورد هزینه ها و مزایای هر دو صحبت شود: همتایان و افرادی که به دنبال مشاوره هستند. مهم این است که برای هر دوی آنها مناسب باشد.
- ما افرادی را که می خواهند همتا باشند تشویق می کنیم که در آموزش حمایت از همتایان شرکت کنند. و البته این فرصتی است برای کسب صلاحیت های حرفه ای برای مشاوره یا درمان برای همجنسگرایان و یا دگرباشان جنسی از طریق مطالعه و آموزش بیشتر.
- متخصصان و یا حرفه های ها باید به حمایت همتایان بیندیشند: امکانات و محدودیت های حمایت از همتا باید در محیط های درمانی و مشاوره در نظر گرفته شود، حمایت حرفه ای از حمایت همتا ارائه شود و شبکه سازی با حامیان همتا و گروه های خودیاری پرورش یابد.