



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

Arkan destegi (peer) neden önemlidir?

Yazar: Jochen Kramer

Projekt "anders.angekommen"



Stuttgart, Mai 2022

Peer desteği nedir?

Benimkine benzer deneyimler yaşayanlar çok yardımcı olabilir. İngilizce'de bu insanlar için *Peer* terimi kullanılır. Peerler, örneğin, günlük konularda pratik yardım sağlayabilirler, yorumlayabilirler, tavsiyede bulunabilirler veya işlerinde uzmanları destekleyebilirler (örneğin, dil veya kültürel arabulucu olarak).

Peer desteği alma önceliği nedir?

Peerler, "gerçek hayatta" orada olan örnek modelleri oldukları için tavsiye isteyenlere çok yardımcı olabilir. Örneğin yaş, cinsiyet, cinsel yönelim, kültür, din, göç deneyimi vb. açısından benzerlik ne kadar büyük olursa, kendi hayatınızın nasıl görünebileceği o kadar netleşir. Peer olmayanlar başkaları hakkında konuşurlar (senin yerinde olsam...), Peerler kendileri hakkında konuşabilir (benim için de öyleydi...). Deneyimlerine içeriden bir bakış atabilirler. Aynı deneyimleri paylaşmayan profesyonellere göre onlara ulaşmak genellikle daha kolay ve kendi yaşamlarına daha yakındır. Peerler böylece lsbtiq* kişileri için profesyonel teklifler aracılığıyla sağlanamayan önemli bir destek sağlar.

Peerlerin kendileri başkalarına yardım etmek için kendi deneyimlerini kullanabilirler. Bu güç, özgüven verebilir ve hatta acı verici, zor deneyimler bu anlamda "bir şeylere iyi gelebilir".

LGBTIQ* toplulukları, Peerlere ve tavsiye arayanlara, boş zamanlarını geçirme ve benzer düşünen insanları, arkadaşları, ortakları, güvenlik ağlarını arayıp bulma fırsatı sunar. Bir kişinin farklı rolleri olabilir: bir Peer destekçisi, tavsiye arayan bir kişi. Topluluklar denemeyi teşvik eder ve kendiniz için yeni olasılıklar keşfetmeye, kendinizi bulmaya yardımcı olur, günlük yaşamda (örneğin aile, okul, iş) genellikle mümkün olandan daha korunaklı bir alanda deneyim alışverişı sunar. Topluluklar bunun için çok gizli veya halka açık durumlar sunar.

Peer desteğinin riskleri nelerdir?

Bu fırsatlardan yararlanmak için Peer desteğinin risklerinin farkında olmak önemlidir:

- Deneyimler ve yaşam durumları hiçbir zaman tam olarak aynı değildir, yalnızca benzerdir. Peerlerin deneyimleri bu nedenle birebir tavsiye arayanlarla otomatik olarak eşleşmez.
- Destek gönüllülük esasına göre sağlanır, bağlayıcı değildir ve genellikle profesyonel tavsiyeler kadar net bir şekilde düzenlenmez. Peer desteği, genellikle bir program olmadan, net bir hedef olmadan ve "yan etkileri" tartmadan ilişkilere (genellikle arkadaşlıklara) dayanır.
- Peerler ve tavsiye arayanlar arasında bağımlılıklara ve aşırı taleplere yol açabilecek yakın bir ilişki gelişebilir.
- Genel koşullar genellikle belirsiz olduğundan (kiminle, neyle, kimin hakkında ne zaman konuşmama izin verilir?) Gizlilik ihlalleri profesyonel ilişkilere göre daha kolay gerçekleşebilir.
- Peerler için, diğer insanlara yardım etme arzusu onları kırılma noktasına ve ötesine itebilir. Tavsiye arayanların deneyimleri ve yaşam ortamları kendilerinininkine çok benzer olduğundan, hikayeler tetikleyici gibi davranabilir: yani, kendi stresli deneyimlerinin anılarını uyandırabilirler.

Riskler nasıl en aza indirilebilir?

Peer destekçileri ve tavsiye arayanlar aşağıdaki soruları dikkate almalıdır:

- Peer ve tavsiye arayan ne ağıdan benzerler veya ne ağıdan benzemesler? (aynı/benzer cinsel yönelim? aynı/benzer göç deneyimi? vb.)
- Gerektiğinde danışılabilecek uzmanlardan ne gibi teklifler var? (Örneğin sosyal hizmet uzmanları, profesyonel olarak eğitilmiş danışmanlar veya terapistler?)
- Peer destekçisi, başkalarını desteklemek için sosyal deneyimlere sahip mi (örneğin, biri kendi kendine yardım grubuna katılım yoluyla edinilen)?
- Peer destekçisi başkaları için ilham kaynağı olabilecek herhangi bir deneyim kazandı mı yoksa queerlik vb. ile yeni mi ilgilenmeye başladı?
- Peer destekçisi, diğerlerini desteklemek için kaynaklara (örneğin zamana) ve psikolojik istikrara sahip mi? Kendi ıstırap verici, travmatik deneyimlerinden dolayı kimi desteklemede zorlanır ve benzer hikayeler duymaktan rahatsız olur?
- Peer destekçisi kendilerine ve sınırlarına saygı duyuyor mu? "Hayır" diyip sınırlarını gösterebilir mi? Hangi yönde hangi desteği sunup hangilerini sağlamadığını netleştiriyor mu?
- Peer desteği veya tavsiye arayan rollerini diğer rollerden nasıl ayırırız, örneğin arkadaş rolü?
- Peer destekçisi sorumlukları karşılığında ne alıyor? Örneğin, eğlence mi, çeşitlilik mi, amaç mı, daha iyi özgüven mi yoksa başka bir şey mi? şuna dikkat etmek önemlidir: ne veriyorum ve ne alıyorum? Peer destekçisi dahil olmayı seviyor mu yoksa stresli mi? Artık uygun olmadığını erkenden fark etmek önemlidir, aksi takdirde Peer destekçisi kendini sömürölmüş, tükenmiş hissedebilir veya tavsiye arayan kişiye bağımlı hissedebilir. Bu nedenle, hem Peer hem de tavsiye arayan kişi için maliyetler ve faydalar hakkında birbirleriyle açıkça konuşmak önemlidir. Her ikisinde de uyması önemlidir.

Peer olmak isteyen kişileri Peer desteği eğitimine katılmaya teşvik ediyoruz. Ve elbette, çalışmalar ve ileri eğitim yoluyla lsbtıq* insanları için danışmanlık veya terapi için profesyonel nitelikler kazanma fırsatıdır.

Profesyoneller Peer desteğini düşünmelidir: Terapötik ve danışmanlık ortamlarında Peer desteğinin olanakları ve sınırları dikkate alınmalı, Peer desteği için profesyonel destek sunulmalı ve Peer destekçileri ve kendi kendine yardım grupları ile ađ oluşturma geliştirilmelidir.