

Mga Estratehiya na TUMUTULONG SA AMIN

A - Magpatibay



Oo

Ito ay ang pagsasabing "oo, mayroon kang wastong opinyon, punto, pakiramdam..." bago ka lumipat sa isang istraktura o proseso.

L - Magtanong



Magtanong

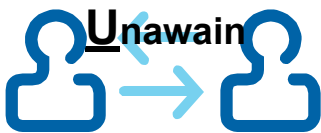
Magtanong ka sa tao (o grupo) ng mga direktang tanong para makatulong na lumipat sa isang istraktura o proseso, o upang makakuha ng higit pang impormasyon upang matulungan kang malaman kung saan lilipat ang tao o grupo.

Direkta



Magsabi

Sinasabi mo sa isang tao kung ano ang gagawin, o kung ano ang iyong gagawin, o kung ano ang gusto mong gawin ng grupo, sa isang magalang na paraan.



Maramdaman

Ipahayag ang paggalang sa kanilang mga damdamin: pagkabigo, pagkalito, pagtutol. Ang pag-unawa sa mga pahayag ay madalas na nagsisimula sa mga komento tulad ng, "Mahirap..." o "Maaari talagang mahirap...", bago lumipat.

Suporta



Sumali

Sinusuportahan mo ang posisyon ng tao o tinutulungan mo ito. "Ako rin..." o "Minsan marami sa atin..."

Mga Estratehiya na TUMUTULONG SA AMIN: Talaan ng pag-uusapan

Magpat

ibay: “Ito ay eksakto kung saan tungkol ang trauma; pinindot mo ang isang pindutan at ang lahat ng ito ay lumalabas. Sabihin mo sa amin kung nasaan ka ngayon.”

Ex

“Ito ay mahaba, mahirap na kuwento na mayroon ka. Sabihin sa amin kung ano ang nangyayari sa kasalukuyan.”

Ex

Magtan

ong: “Tatanungin kita; ano ang nangyayari ngayon?”

Ex

“Sa natitirang minuto, maaari mo bang sabihin sa amin kung ano ang nangyayari ngayon?”

Ex

Direkt

a: “Naubos na ang timer ng buhangin at kailangan nating lumipat sa susunod na tao sa ngayon. Babalik kami sa iyo sa huli para mag-follow up.”

Ex

“Paumanhin sa abala, ngunit kailangan kong tumawag sa oras upang tiyakin na maririnig namin ang lahat ng mga miyembro ng aming grupo ngayon.”

Ex

Unawain (Makiramay):

Ex “Mahirap gawin ito sa loob lang ng isang minuto, pero sabihin sa amin kung ano ang nangyayari ngayon.”

Ex “Ang bagay na ito sa limitasyon ng oras ay maaaring maging mahirap, ngunit kailangan nating gawin ito. Sabihin sa amin kung ano ang nangyayari ngayon.”

Suporta (Pagsali):

Ex “Alam ko kung gaano kadaling mawala sa mga kwento natin. Sabihin sa amin kung ano ang kinakaharap mo ngayon.”

Ex

“Matagal kong natutunan kung paano gawin ito. Sabihin sa amin kung ano ang nangyayari ngayon.”

Ex

“Tingnan natin kung matutulungan kitang ihatid dito at ngayon.”

Gabay sa Facilitator 1: Talaan ng pag-uusapan

Gamitin ang Talaan ng Pag-uusapan Kapag:

- Tuwing pagpupulong
- Masyadong matagal ang Pagpapatala ng isang tao

Bakit Mahalaga ang Talaan ng Pag-uusapan:

- Nakikilala ang mga miyembro ng grupo sa istruktura ng grupo ng suporta at mga pangunahing halaga
- Pinapayagan ang grupo na pangunahing tumuon sa panggrupong gawain
- Pinapayagan ang mga kalahok na ipasok ang kanilang isa hanggang dalawang minutong kwento nang walang mga tanong o pagkaantala

Mga Hakbang: Maligayang Pagdating

1. Ipakilala ang mga facilitator at kilalanin ang mga bagong tao. Tanungin sila kung paano nila nalaman ang tungkol sa grupo at ituro ang talaan ng mapagkukunan /impormasyon ng membership.
2. Ipaalam sa kanila na ang grupong ito ay para sa mga indibidwal na may edad na labing-walo at mas matanda.
3. Magbigay ng Handout ng Mga Prinsipyo at Alituntunin (o ilagay sa mga upuan bago ang pulong).
4. Ituro ang Talaan ng Pag-uusapan na susundin para sa pulong.
5. Basahin ang paglalarawan ng Mga Alituntunin ng Grupo at hilingin sa mga miyembro ng grupo na magbasa sa paligid ng Chart ng Mga Alituntunin ng Grupo o Handout. Basahin ang paglalarawan ng Mga Prinsipyo ng Suporta at hilingin sa mga miyembro ng grupo na magbasa sa paligid ng Mga Prinsipyo ng Chart ng Suporta o Handout.
 - a. Sabihin, "Sa pamamagitan ng pagpapakita ng mga kamay, maaari ba tayong sumang-ayon na sundin ang Mga Alituntunin ng Grupo at tanggapin ang mga prinsipyong ito sa grupong ito?"
6. Kung ang isa sa mga facilitator ay sinanay/sertipikadong may mandatang reporter dapat nilang ibunyag ito sa grupo sa oras na ito. Ito ay para ipaalam sa mga miyembro ng grupo para matukoy nila kung ano ang nais nilang ibahagi sa grupo. (Maaari mong laktawan ang hakbang na ito kung alinman sa mga facilitator ay walang mandato na reporter, o walang mga bagong kalahok.)
 - a. Sabihin, "Ang kaligtasan at kumpidensyalidad ng grupo ay ang pangunahing kahalagahan para sa aming grupo. Masisira lang ang kumpidensyalidad kung nasa panganib ang kaligtasan ng isang tao."
 - b. Pagkatapos ay ilarawan ang mga kinakailangan ng iyong paglilisensya /sertipikasyon. Halimbawa, "Ako ay isang sertipikadong peer specialist sa ating estado, at kinakailangan ng sertipikasyon ko na mag-ulat ng anumang pinaghihinalaang panganib ng pinsala sa mga angkop na awtoridad sa ating estado. Gusto kong malaman ng grupo na mayroon akong dalawahang tungkulin dito, at para madama ng lahat na ligtas sila."
7. Ipakilala ang Pagpapatala.
 - a. Sabihin, "Pupunta kami sa paligid ng grupo at hihilingin sa iyo na sabihin sa amin ang pangalan mo, at kung ano ang nangyayari sa iyong buhay ngayon."
 - b. "Nagtakda kami ng limitasyon sa oras na [isa o dalawang] minuto bawat isa gamit ang mga timer ng buhangin, kaya magkakaroon kami ng maraming oras na natitira para makipag-usap nang magkasama. Magtatala ako para masigurado naming pag-usapan ang mga isyu na dinala ninyong lahat ngayon."
 - c. "Tandaan na mayroon tayong pass rule; kahit sino ay maaaring magpalampas sa anumang dahilan. Magsisimula na ako."

Transisyon mula sa Pagpapatala tungo sa Panggrupong Gawain/Pagtalakay

1. Tugunan muna ang anumang senaryo ng krisis.
Ex “_____, parang nahihirapan ka ngayon. Tumuon muna tayo sa sitwasyon mo.”
2. Magtanong kung sinuman sa grupo ang may matinding problema.
Ex “Mayroon bang may agarang kailangan ng oras ngayong gabi?”
3. Makinig para sa mga tema.
Ex “Ang ilan sa inyo ay nag-aalala tungkol sa mga kaayusan sa pamumuhay. Magsimula tayo diyan.”
4. Gawing pangkalahatan ang isang tiyak na sitwasyon.
Ex “Ikaw ay nahaharap sa isang problema na dumating na sa marami sa amin. Sabihin sa amin ng kaunti pa.”
5. Gawin ang mabilisang pagsasaayos.
Ex “Sa tingin ko, matutulungan kaagad si ____ sa sitwasyon niya. Iugnay natin siya sa ilang agarang rekurso mula sa NAMI at sa aming Kaakibat ng NAMI.” **[Magbigay ng mga numero ng telepono o nakasulat na materyales sa pagtatapos ng pulong.]**

Panggrupong Gawain

Gamitin ang mga chart at ang iyong Mga Gabay sa Facilitator para ilipat ang grupo sa aktibong paraan. Ituro ang mga chart at sundin ang bai-baitang ng Mga Gabay sa Facilitator; lahat sila ay nandiyan para sa isang dahilan.

Mga Hakbang: Pagtatapos

1. Limang minuto bago matapos ang pulong, magsimulang maghudyat ng pagtatapos ng pulong.
2. Pasalamatang lahat at kilalanin ang katapangan ng mga kalahok sa pagharap sa mahihirap na panahon.
3. Pasalamatang mga dumating kahit na ang mga bagay ay maayos; ang kanilang kontribusyon sa talakayan ng grupo ay napakahalaga.
4. Tapusin ang pulong sa isang masigla, positibong tala. Opsyonal na mga pagtatapos:
 - Magsalitan sa pagbabasa ng Mga Prinsipyo o isang motibasyon na pagbabasa (ang mga materyal na ibinigay ay dapat na hindi pang-relihiyon sa kalikasan).
 - Hilingin sa lahat na magsalitan at magsabi ng isang bagay na gagawin nila para sa sarili nila sa susunod na linggo. Umpisahan mo.

Mga Pangunahing Patakaran

- Ilagay ang lahat ng apat na chart ng istraktura sa mga dingding
- Palaging magsimula sa mga facilitator upang imodelo ang limitasyon sa oras para sa Pagpapatala
- Gamitin ang note-taking sheet para unahin ang pagkakasunud-sunod ng mga paksa sa pangkatang gawain

Mga Estratehiya na TUMUTULONG SA AMIN: Mga Alituntunin ng Grupo

Magpatibay:

Ex

“Madaling malamaon ng mga nakaraang pangyayari. Lumipat tayo sa kasalukuyan gaya ng iminumungkahi ng Mga Alituntunin ng Grupo sa dingding.”

Ex

“Ang pananaw mo ay tiyak na malinaw, ngunit hinihiling sa amin ng aming Mga Alituntunin ng Grupo na makiramay kahit na hindi namin naiintindihan.”

Ex

“Ang paraan ng bawat tao sa paggawa ng mga bagay ay ganap na wasto. Ang Mga Alituntunin ng Grupo ay nagmumungkahi ng paggalang sa mga paraan ng bawat isa sa pagharap.”

Magtanong:

Ex

“Hinihiling sa amin ng aming Mga Alituntunin ng Grupo na tumuon sa kasalukuyan. Maaari mo bang sabihin sa amin kung paano ito nakakaapekto sa iyo ngayon?”

Ex

“Tandaan ang pangako na ginawa namin sa Mga Alituntunin ng Grupo tungkol sa pagiging kumpidensyal?”

Ex

“Ang Mga Alituntunin ng Grupo ay nagpapaalala sa atin tungkol sa paggalang sa isa't isa. [Sa grupo:] Bakit napakahalaga nito?”

Direkta:

Ex

“Alalahanin natin ang ating Mga Alituntunin ng Grupo at subukang huwag sarilinin ang oras kapag oras na natin. Nakikita ko (ang isa pang kalahok) na gustong magdagdag ng komento.”

Ex

“Bumalik tayo sa Mga Alituntunin ng Grupo at panatilihin ito dito at ngayon.”

Ex

“Ang ating Mga Alituntunin ng Grupo ay walang kasamang sabay na pagsasalita. Mahirap makinig at mag-ambag kapag higit sa isang tao ang nagsasalita.”

Unawain (Makiramay):

Ex

“Napakahirap ibuod ang mga traumatikong pangyayari at tumuon sa ngayon!”

Ex

“Minsan talagang mahirap maunawaan ang reaksyon ng ibang tao sa sakit sa isip.”

Ex

“Maaaring mahirap minsan ang pakikiramay, ngunit hinihiling sa atin ng ating Mga Alituntunin ng Grupo na subukan.”

Suporta (Pagsali):

Ex

“Ganun din ang ginagawa ko kapag napunta ako sa kuwento ko. Subukan mo lang akong pigilan! Pero ang aming Mga Alituntunin ng Grupo ay nagpapaalala sa amin na tumuon sa kung ano ang nangyayari ngayon.”

Ex

“Mapanghusga rin ako, lalo na sa sarili kong pamilya. Ang Mga Alituntunin ng Grupo ay nagpapaalala sa atin na maging magalang at kailangan nating tanggapin ang iba kung nasaan sila.”

Ex

“Naaalala ko na may parehong reaksyon. Ang Mga Alituntunin ng Grupo ay talagang nakakatulong kapag nagpapaalala sa atin na isaisip ang iba.”



Tip: Ang pagpapatibay ay ang pinakamahasag na estratehiya sa mga sitwasyon kung saan ang isang facilitator ay dapat munang magpahiwatig ng paggalang, ngunit ipatupad din ang panuntunan ng grupo na nalabag. Ang paunang tugon na ito ay maaaring sundan sa pamamagitan ng paggamit ng mga estratehiya sa pag-unawa o suporta. Mahalagang magkaroon ng matatag, mapanindigang tugon sa pamumuno kapag may mga ganitong hamon sa grupo.

Gabay sa Facilitator 2: Mga Alituntunin ng Grupo

Gamitin ang Mga Alituntunin ng Grupo Kapag:

- Ang isa sa Mga Alituntunin ng Grupo ay nasira, tulad ng:
 - Ang isang miyembro ng grupo (o ang grupo) ay nagpatuloy o hindi makapanatili sa kasalukuyan
 - Ang isa ay walang galang o hindi nakikiramay (kabilang ang mga puna)
 - May lumalabag sa kumpidensyalidad

Bakit Mahalaga ang Mga Alituntunin ng Grupo:

- Tumutulong na pamahalaan ang pagpapanatili ng oras, mga paraan at sumusuporta sa kaligtasan ng grupo

Mga Hakbang

1. Tahimik na piliin ang Alituntunin ng Grupo na angkop sa sitwasyon.
2. Malumanay na makialam, gamit ang isang estratehiya para idirekta ang tao o grupo sa Mga Alituntunin ng Grupo.
 - Ex** Direkta: "Tiyakin nating panatilihing kumpidensyal ang tinatalakay natin dito."
 - Ex** Unawain: "Maaaring mahirap maunawaan ang tugon ng ibang tao sa paksang ito, ngunit hinihiling sa atin ng Mga Alituntunin ng Grupo na makiramay sa mga sitwasyon ng isa't isa."

Mga Pangunahing Patakaran

- Huwag magalit; panatilihin itong magaan
- Palaging magpakita ng paggalang sa taong hindi magalang
- Tandaan, normal sa mga taong makalimutan ang mga panuntunan sa mga grupo
- Sumangguni sa mga chart/handout; sisihin ang Mga Alituntunin ng Grupo!
- Ilipat ang grupo sa Mga Alituntunin ng Grupo, pagkatapos ay bumalik sa positibong panggrupong gawain
- Maging handa na lumipat sa ibang tao o bumalik sa paksang nasa kamay

Mga Alituntunin ng Grupo

Sinasabi sa atin ng Mga Alituntunin ng Grupo kung paano natin aalagaan ang isa't isa sa grupo. Nagbibigay ang mga ito ng kapwa pagkonsidera, pagtanggap at proteksyon na kadalasang mahirap hanapin sa totoong mundo. Susundin natin ang mga alituntuning ito sa bawat pulong upang lumikha ng kanlungan at ligtas na lugar na kailangan natin.

1. Magsimula at huminto sa oras
2. Limitasyon sa oras ng pagpapatala
3. Ganap na kumpidensiyalidad
4. Maging magalang
5. Isipin ang iba; huwag mag-abala o magsarili
6. Panatilihing nasa kasalukuyan ang usapan
7. Makiramay sa sitwasyon ng bawat isa

Mga Estratehiya na TUMUTULONG SA AMIN: Mga Prinsipyo ng Suporta

Magpa tibay:

- Ex** “Tama ka. Ang stigma ay kadalasang nagpaparalisa sa atin. Tingnan natin ang Chart ng Mga Prinsipyo ng Suporta sa dingding...”
- Ex** “Nakikita kong napakalakas ng pakiramdam mo tungkol sa mga paghihirap na nararanasan mo sa paggamot mo.”

Magtanong:

- Ex** “Nakikita mo ba ang isang Prinsipyo na angkop sa iyong kinakaharap?”
- Ex** “Marami ba sa atin dito ang nahihirapan sa isyung iyon [**itaas ang kamay mo**]? Anong Prinsipyo ang maaaring gumabay sa atin?”

Direkta:

- Ex** “Itigil natin ang negatibong komentaryo at tingnan kung ano ang sinasabi sa atin ng ating Mga Prinsipyo”
- Ex** “Tumungo tayo sa Chart ng Mga Prinsipyo at maghanap ng isang bagay na maaari nating pagsikapan kapag ang lahat ay tila napakahirap.”

Unawain (Makiramay):

- Ex** “What you’re going through is terribly difficult. Maybe there is a Principle that would provide some guidance.”
- Ex** “It’s really frustrating to be in situations where we have no control and feel so powerless. A Principle might be helpful to you.”

Suporta (Pagsali):

- Ex** “Oo, nakakapagpababa din sa akin. Sa tingin ko ay maaaring makatulong ang isang Prinsipyo dito.”
- Ex** “Marami sa atin ang nahihirapan sa partikular na isyung ito. Anong Prinsipyo ang maaaring gumabay sa atin?”

Gabay sa Facilitator 3: Mga Prinsipyo ng Suporta

Gamitin ang Mga Prinsipyo ng Suporta Kapag:

- Ang isang tao o ang grupo ay negatibo o walang pag-asa tungkol sa isang isyu kung saan siya ay may kaunti o walang kontrol
- Ang personal na isyu ng isang tao ay maaaring konektado sa isang pangkalahatang layunin na lahat tayo ay nagsusumikap para sa

Bakit Mahalaga ang Mga Prinsipyo ng Suporta:

- Para ikonekta kami sa aming pinakamataas na hangarin sa pagharap sa sakit sa isip
- Para mapag-usapan ang lahat tungkol sa kanilang mga paglalarawan sa Mga Prinsipyo na ito



Tip: Kung ang grupo ay nagsimulang mag-usap tungkol sa stigma, pagkakasala, paghihirap sa pagharap, paglaban sa paggamot, ilipat ang grupo sa Mga Prinsipyo ng Suporta.

Mga Hakbang

1. Gumamit ng estratehiya para idirekta ang tao sa Chart ng Mga Prinsipyo ng Suporta sa dingding.

Ex Direkta: “Tingnan natin ang Mga Prinsipyo ng Suporta at maghanap ng isang bagay na maaari nating pagsumikapan kapag naging mahirap ang mga bagay.”

Ex Suporta: “Marami sa atin ang nahihirapan sa partikular na isyung iyon.”

2. Tanungin ang tao kung anong Prinsipyo ang maaaring ilapat sa kanyang sitwasyon.

Ex “Anong Prinsipyo ang maaaring gabayan ka sa sitwasyong ito?”

3. Tanungin ang mga miyembro ng grupo kung ano ang nakatulong sa kanila noong sila ay nasa parehong sitwasyon.

Ex “Ano ang nakatulong sa iyo sa isang parehong sitwasyon?”

Magsagawa ng talakayan ng grupo tungkol sa Mga Prinsipyo. “Bakit hindi natin pag-usapan ito kahit isang minuto?”

Ex



Tip: Kung sinimulan ng grupo na pangalanan ang Mga Prinsipyo at hindi tatalakayin ang mga ito, itanong, “Paano natin gagawin iyon?” tungkol sa isa sa mga Prinsipyo na nabanggit. Tandaang magpatuloy sa talakayan.

Mga Pangunahing Patakarán

- Huwag pumili ng isang Prinsipyo para sa ibang tao
- Huwag pangaralan o turuan ang grupo tungkol sa Mga Prinsipyo
- Tawagin ang tahimik na tao (ang tanging oras na magagawa mo); lahat ay may masasabi tungkol sa mas matataas na layuning ito
- Huwag umikot pabalik at ibuod ang talakayan

Mga Prinsipyo ng Suporta

Ang Mga Prinsipyo ng Suporta ay kumakatawan sa kung ano ang ating pinagsisikapan habang tayo ay nagpupumilit na tanggapin ang sakit sa isip. Ito ang ating sistema ng paniniwala hinggil sa unibersal, kinakailangang mga katotohanan na gumagabay at nagpapalakas sa atin kapag ang buhay ay iniharap tayo sa partikular na hamon.

1. Titingnan muna natin ang tao, hindi ang sakit.
2. Kinikilala namin na ang mga sakit sa isip ay mga medikal na sakit na maaaring magkaroon ng pag-trigger mula sa kapaligiran.
3. Naiintindihan namin na ang mga sakit sa isip ay maaaring mga traumatikong pangyayari.
4. Nilalayon namin ang mas mahusay na mga kasanayan sa pagharap.
5. Nakakahanap kami ng lakas sa pagbabahagi ng mga karanasan.
6. Tinatanggihan namin ang stigma at hindi namin pinahihintulutan ang diskriminasyon.
7. Hindi namin hinuhusgahan ang sakit ng sinuman na mas mababa kaysa sa aming sarili.
8. Pinagbibigyan naming ang aming sarili at tinatanggihan ang pagtanggì.
9. Tinanggap namin ang katatawanan bilang malusog.
10. Tinanggap namin na hindi namin malulutas ang lahat ng mga problema.
11. Inaasahan namin ang isang hinaharap na kami ang huhubog.
12. Hinding-hindi kami mawawalan ng pag-asa.

Mga Estratehiya na TUMUTULONG SA AMIN: Mga Mga Emosyonal na Yugto

Direkta:

Ex

Ex

“Maglaan tayo ng isang minuto dito para tingnan ang Chart ng Emosyonal na Yugto.”

“Mukhang makakatulong dito ang Chart ng Emosyonal na Yugto.”



Tip: Tanging ang Direktang estratehiya ang dapat gamitin sa mga Emosyonal na Yugto. Maging direkta lamang.

Gabay sa Facilitator 4: Emosyonal na Yugto ng Pagbawi

Gamitin ang Mga Emosyonal na Yugto Kapag:

- Ang isang miyembro ng grupo ay may matinding damdamin tulad ng pagkalito, galit, kalungkutan, atbp.

Bakit Mahalaga ang Mga Emosyonal na Yugto:

- Para gawing normal ang labis na matinding o masakit na damdamin para matulungan ang tao na tukuyin kung ano ang kailangan nila at kung paano ito makukuha.

Mga Hakbang

1. Gamitin ang direktang estratehiya para ilipat ang tao sa Chart ng Emosyonal na Yugto sa dingding.
Ex “Maglaan tayo ng ilang sandali para tingnan ang Chart ng Emosyonal na Yugto.”
2. Ilarawan ang chart.
Ex “Ang chart na ito ay naglalarawan ng isang serye ng mga emosyonal na reaksyon sa trauma sa sakit sa isip na ganap na normal at mahuhulaan. Dahil maaaring paikot ang ating mga karanasan, maaari tayong mag-iba-iba sa mga yugto habang nagbabago ang mga bagay.”
3. Hilingin sa tao na tukuyin kung nasaan siya sa chart at pag-usapan iyon nang maikli.
“Sa palagay mo nasaan ka sa chart?”
4. Tanungin ang mga miyembro ng grupo tungkol sa kanilang mga pangangailangan.
“Kung nasaan ka sa chart ay maaaring makatulong na matukoy kung ano ang kailangan mo. Maaari bang sabihin sa akin ng isang tao kung ano ang kailangan nila noong nasa parehong yugto sila?”
Ex
5. Tanungin ang indibidwal tungkol sa kanyang mga pangangailangan.
“Sa anong pangangailangan ka matutulungan ng grupo sa ngayon?”
Ex
6. Tanungin ang grupo kung paano matutugunan ng indibidwal na ito ang pangangailangan na ito sa pamamagitan ng pagbuo ng konkreto, praktikal na mga mapagkukunan na makakatulong sa tao sa ngayon.
Ex “Ano ang alam namin na makatutulong kay _____ upang matugunan ang pangangailangang ito?”

Mga Pangunahing Patakaran

- Huwag kailanman sabihin sa isang tao kung nasaan sila sa chart; Tanungin sila
- Gamitin ang istrakturang ito nang matipid
- Palaging ilipat ang grupo sa kung ano ang kailangan ng isang tao sa yugtong iyon

Emosyonal na Yugto ng Pagbawi

Nandito ang NAMI para sa iyo sa bawat yugto.

I. Pagharap sa Mga Pangyayaring Sakuna

Krisis/Kaguluhan/Pagkabigla
Pagtanggì; "Pagnormalisa"
Kawalan ng pag-asa; Paglayo

Pangangailangan

Suporta
Kaginhawaan
Empatiya para sa kasalukuyang sitwasyon
Tumulong sa paghahanap ng mga mapagkukunan
Tumulong sa paghahanap ng mga mapagkukunan
Katiyakan
Pakikiramay sa sakit
Pahintulot na maging manhid
Pag-asa

II. Pagkatutong Makayanan

Galit/ Pagkakasala/Magdamdam
Pagkilala
Kalungkutan

Pangangailangan:

Pahintulutan at ilabas ang nararamdaman
Edukasyon
Pangangalaga sa sarili
Networking
Pagsasanay sa kasanayan
Pagbitaw
Matutunan ang sistema
Pag-asa

III. Paglipat sa Adbokasiya

Pag-unawa
Pagtanggap
Adbokasiya/Aksyon

Pangangailangan:

Upang ibalik ang balanse sa buhay
Pagtugon mula sa sistema
Mahanap ang kahulugan
Isang pakiramdam ng empowerment
Aktibismo
Pag-asa

Mga Estratehiya na TUMUTULONG SA AMIN: Mahihirap na Paksa

Direkta:

- Ex** “Pag-usapan natin ito. Ito ang talagang mahirap na bagay.”
- Ex** “Huwag naitng ikahiya ito. Ito ay talagang mahirap na problema.”
- Ex** “Huwag nating iwasan ang talagang mahirap na paksang ito.”



Tip: Ang direktang estratehiya lamang ang dapat gamitin sa Proseso ng Mahihirap na Paksa. Dito muli, ang facilitator ay dapat gumawa ng paglipat at manatili sa pamamahala sa prosesong kasunod.

Gabay sa Facilitator 5: Mahihirap na Paksa

Gamitin ang Proseso ng Mahihirap na Paksa Kapag:

- Binanggit ng isang miyembro ng grupo ang isang traumatikong pangyayari, tulad ng pagpapakamatay, karahasan, pag-aresto, pagpigil, hindi sinasadyang pangako, traumatikong pagkawala

Bakit Mahalaga ang Proseso ng Mahihirap na Paksa:

- Pinapayagan ang facilitator na tugunan ang mga traumatikong pangyayari

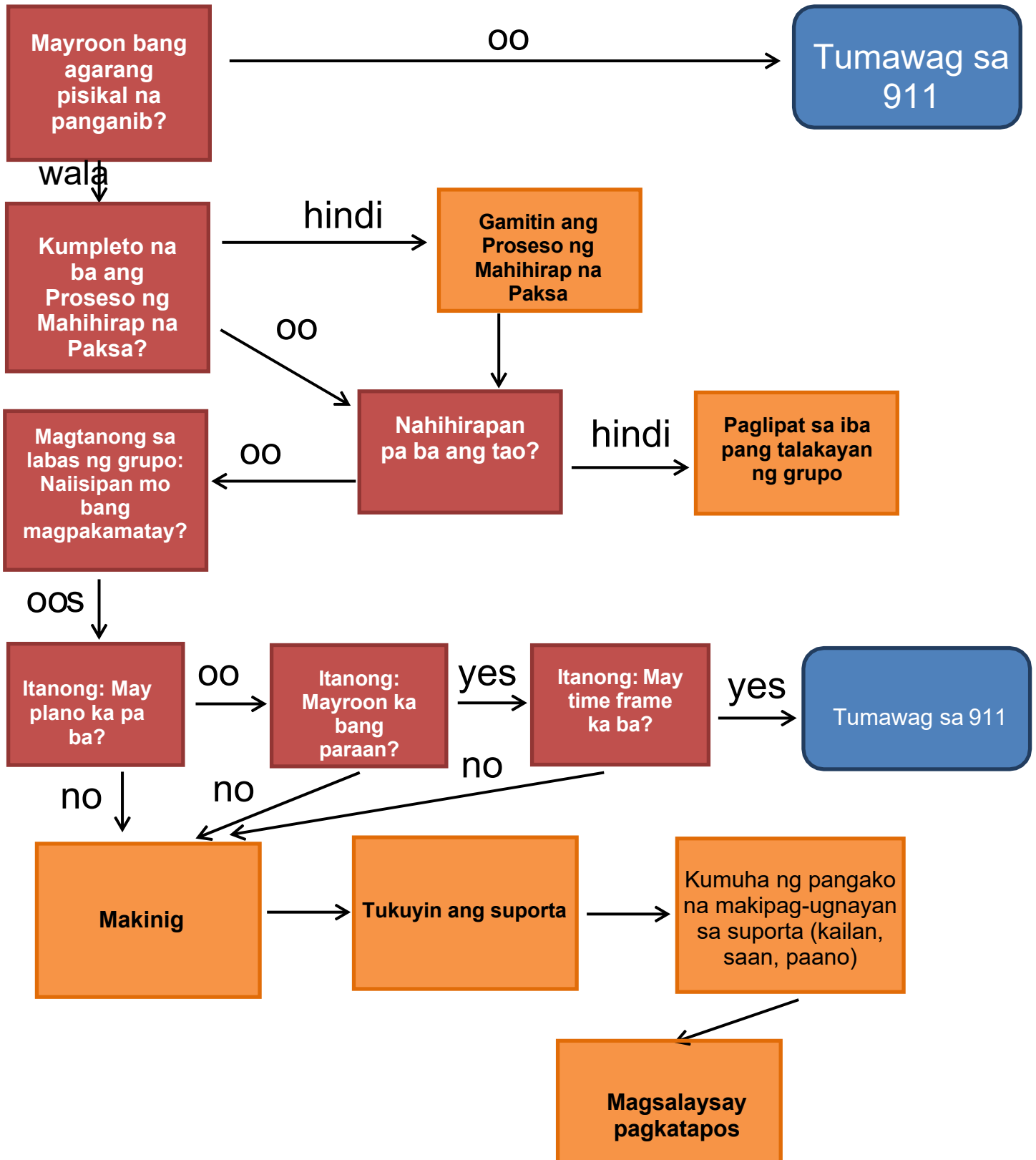
Mga Hakbang

1. Para makarating sa Proseso ng Mahihirap na Paksa, idirekta nang may empatiya. “Pag-usapan natin **Ex**. Talagang mahirap na bagay ito.”
2. Angkinin mo mismo ang Mahihirap na Paksa.
“Nagkaroon ako ng katulad na karanasan sa”
3. Ibagay **Ex** ang buong grupo sa paksa sa pamamagitan ng paghiling na ipakita ang mga kamay (siguraduhing itaas din ang iyong kamay) at pagkatapos ay ilabas ang sitwasyon sa pamamagitan ng pagsisimula ng talakayan.
Ex “Ilan sa inyo ang nakaranas o nakadama na ng ganon? **[Huminto para sa pagpapakita ng mga kamay.]** Pag-usapan natin ito. **[Huminto para sa mga tanong at talakayan.]**”
4. Tanungin ang taong humaharap sa krisis kung ano ang kanyang mga partikular na pangangailangan sa ngayon.
“Ano sa tingin mo ang kailangan mo ngayon?”
5. Tingnan kung anong magagawa ng grupo para tumulong na praktikal at nakatutulong. “Paano kami makatulong na matugunan ni ____ ang pangangailangang ito?”
6. Pumunta sa Chart ng Mga Prinsipyo ng Suporta at tanungin ang buong grupo kung aling Prinsipyo ang nakita nilang pinaka-kapaki-pakinabang sa pagharap sa sarili nilang mga paghihirap.
Ex “Gusto kong tanungin ang grupo: Maaari mo bang sabihin sa akin kung anong Prinsipyo ang nakita mong pinaka-kapaki-pakinabang sa pagharap sa sarili mong mga paghihirap?”
7. Tanungin ang taong may trauma, anong Prinsipyo ng Suporta ang maaaring makatulong? “Maaari mo bang sabihin sa amin kung anong Prinsipyo ang makakatulong sa iyo ngayon?”
8. Panghuli, **Ex** salungguhitan ang lakas at isara ang paksa sa isang positibong tala.
“Tinutulungan tayo ng Mga Prinsipyo ng Suporta na tumuon sa pag-asa kapag nasa mahirap na oras. Kinikitala namin ang tapang at determinasyon ng bawat miyembro ng grupong ito na malampasan ang mga traumatikong pangyayari tulad nito.”

Mga Pangunahing Patakarán

- Huwag kailanman iwasan ang isang traumatikong kaganapan kapag ito ay dumating sa isang grupo ng suporta

Flowchart ng Mga Pamamaraang Pang-emergency



Mga Estratehiya na TUMUTULONG SA AMIN: Karunungan ng Grupo

Magpa

tibay:

Ex

“Tama ka. Minsan ang sistema ay hindi gumagana. Tingnan natin kung ano ang masasabi sa atin ng buong grupo tungkol sa paksang ito na nakatutulong at praktikal.”

Direkt

a:

Ex

“Gamitin natin ang buong grupo para tulungan tayo. Mayroon bang may puna na praktikal at nakakatulong sa sitwasyong ito?”

“Oras na ng Karununganang Panggrupo!”

Ex

“Boy, naririnig ko ang napakaraming pagkalublob. Tingnan natin kung ano ang

Ex

alam natin tungkol dito nang sama-sama, na magiging nakatutulong.”



Tip: Ang dalawang estratehiyang ito, magpatibay at direkta, ay gumagana nang mahusay para ilipat ang grupo, ngunit tiyak na magagamit mo ang iba na iyong pinili.

Gabay sa Facilitator 6: Karunungan ng Grupo

Gamitin ang Karunungan ng Grupo Kapag:

- Ang grupo o indibidwal ay may isyu o karaniwang problema kung saan posible ang mga praktikal na payo o aksyon
- Ang mga tao ay nagsisimulang malublob sa kanilang mga problema ("walang gumagana, wala kailanman...")
- Ang buhay na karanasan ng mga tao sa grupo ay maaaring makatulong sa isa pang miyembro

Bakit Mahalaga ang Karunungan ng Grupo:

- Upang mag-tap sa buhay na karanasan at nakuhang kaalaman ng grupo



Tip: Huwag gamitin ang Karunungan ng Grupo para sa mga isyu na may kaugnayan sa sakit kung saan ang isang tao ay mayroong kaunti o walang kontrol.

Mga Hakbang

1. Gabayan ang tao o grupo na linawin at tumuon sa isang isyu bago talakayin ang mga opsyon (kung kinakailangan, magtanong para linawin ang isyu).
 - Ex** Kung ang isang indibidwal: Sabihin na, "Maaari mo bang sabihin ang higit pa tungkol sa kung ano ang nangyayari bago tayo lumipat sa mga solusyon?"
 - Ex** Kung ang grupo: Sabihin na, "Linawin natin ang isyu bago tayo lumipat sa mga solusyon."
2. Ipahayag muli ang isyu para matiyak na ito ang tunay na paksa.
 - Ex** "Parang nagtatanong ka sa grupo **[muling ipahayag ang isyu].**"
3. Kapag malinaw na ang isyu, hilingin sa buong grupo na tumulong sa pagbuo, praktikal at kapaki-pakinabang na impormasyon para matugunan ang hamon.
 - Ex** "Ano ang alam natin tungkol sa paksang ito na nakabubuo at nakakatulong?"
4. Tanungin ang indibidwal kung may tiyak na tulong o mapagkukunan na kailangan ngayon na ang ibinahagi ng grupo mula sa kanilang natutunan na karanasan.
 - Ex** "Ngayong narinig na namin ang grupo, may partikular bang tulong o mapagkukunan na kailangan mo pa rin ng impormasyon kung paano i-access?"
5. Tanungin ang grupo kung ano ang alam nila tungkol sa pag-access sa tulong o mapagkukunang iyon. "Ano ang alam natin na makakatulong kay _____ sa pangangailangang ito?"
 - Ex**

Mga Pangunahing Patakarán

- Kung ang mga miyembro ng grupo ay nagsimulang malubog, paalalahanan sila na mag-aalok ng karunungan na nakabubuo at nakakatulong

Gabay sa Facilitator 7: Paglutas ng Problema

Gamitin ang Paglutas ng Problema Kapag:

- Ang isang tao ay patuloy na bumabalik sa grupo na may parehong problema (sila ay natigilan)
- Ang isang tao ay patuloy na bumabalik sa grupo na may maraming problema at hindi maituon o mahati ang mga ito sa mapapangasiwaang bahagi
- Kapag tumambak ang mga problema at naging hindi na mapangasiwaan para sa isang indibidwal

Bakit Mahalaga ang Paglutas ng Problema:

- Para matugunan ang isang problema na nararamdaman ng isang tao na naubos na niya ang lahat ng mga opsyon para sa paglutas



Tip: Huwag gamitin ang Paglutas ng Problema para sa mga isyu na may kaugnayan sa sakit kung saan ang isang tao ay may kaunti o walang kontrol, tulad ng mga pangalawang epekto ng mga gamot o hindi pagtugon sa paggamot.

Mga Hakbang

1. Mag-set up ng flip chart at magkaroon ng mga itim at pulang pangmarka na available.
2. Humingi ng pahintulot sa tao na gamitin ang Proseso ng Paglutas ng Problema.
 - a. “_____, tutol ka ba kung tutukan namin ang iyong isyu gamit ang isang nakabalangkas na proseso ng paglutas ng problema?”
3. Hilingin sa tao na sabihin ang problemang kinakaharap niya. Asahan na makarinig ng maraming iba't ibang problema. Isulat ang bawat bahagi ng problema nang hiwalay bilang isang listahan sa easel pad.
4. Hilingin sa tao na piliin ang nag-iisa, pinakakailangan harapin na na item sa listahan. Siguraduhin na ito ay isang lamang, hindi marami.
5. Kunin ang problema bilang isang pahayag ng problema at isulat ito sa easel pad sa itim na pangmarka. Mag-alok ng iminungkahing pahayag ng problema ngunit tiyaking sang-ayon ang tao. (hal. “Paano ko...” o “Ano ang maaaring gawin upang ako ay...”)
6. Tanungin ang tao para sa lahat ng mga detalye na nauugnay sa problema. Magsimula sa mga tanong ng tagulat (sino, ano, kailan, saan, paano). Ikaw at ang grupo ay kailangang malaman ang lahat tungkol sa problema na handang ibahagi ng tao.
7. Tanungin ang grupo kung mayroon silang mga tanong tungkol sa mga pangyayari sa paligid ng problema.
 - a. Sabihin sa grupo, “Sa oras na ito, sinusubukan lamang naming maunawaan ang problema. Susunod tayo sa mga solusyon.”

NEXT PAGE 

8. Tanungin ang tao tungkol sa kanilang mga nakaraang karanasan. Anong mga solusyon ang nasubukan niya sa nakaraan? Ilista ang mga ito sa isang bagong papel. Kapag nakalista na ang lahat, ipatukoy sa tao kung alin ang hindi gumana at lagyan ng cross ang mga ito gamit ang isang pangmarka. Iwanan ang anumang solusyon na medyo matagumpay sa listahan.
 - a. Sabihin sa grupo, "Ang pinakamasamang paraan upang hawakan ang isang problema ay ang patuloy na gawin kung ano ang hindi gumagana."
9. Tanungin ang mga miyembro ng grupo para sa mga partikular na bagong opsyon. Ito ay isang brainstorm at walang mga opsyon ang dapat pag-usapan. Lahat ay may bisa sa prosesong ito. Magtulungan na mag-brainstorm ng maraming pagpipilian. Ilista ang mga ito sa isa pang pahina ng easel pad. Hilingin sa mga miyembro ng grupo na gumawa ng mga opsyon bilang tiyak hangga't maaari.
10. Hilingin sa tao na pumili ng isang pagpili sa unang pagpipilian. Salungguhitan ang opsyong ito gamit ang pulang pangmarka.
11. Tanungin ang tao, "Paano kung hindi iyon gumana?" Ang tao ay pipili muli mula sa listahan ng opsyon na gagamitin bilang backup. Lagyan ng star ang opsyong ito sa listahan. Ibigay ang buong listahan ng opsyon na miuwi ng tao.



Tip: Panatilihin ang kontrol sa talakayan, hal. "Sige, ngayon, tatanungin ko si _____." at "Sige, _____, oras na para tanungin ko ang grupo."

Mga Pangunahing Patakaran

- Palaging kunin muna ang pahintulot ng tao
- Ang Paglutas ng Problema ay nangangailangan ng isang malinaw, direktibong istilo ng pamumuno sa buong pahintulot muna