ہم عمر افراد کا ایک اچھا معاونتی گروپ چلانا

گروپ کی ساخت

ایک مخصوص ساخت کے حامل ہم عمر افراد کے معاونتی گروپ کے سیشنز فائدہ مند ہو سکتے ہیں۔ آپ انہیں ایک ایسے انداز میں ترتیب دے سکتے ہیں جہاں لوگ دائرے میں ایک ایک کر کے بولیں اور ہر ہفتے مخصوص موضوعات پر گفتگو یا سرگرمیاں ہوں۔ سیشنز کی ساخت کو ظاہر کرنے کے لیے ایک ایجنڈا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ میٹنگز سے پہلے ایجنڈے فراہم کرنے سے گروپ کے ممبران کو سیشن کے لیے خود کو تیار کرنے کا موقع ملتا ہے۔ تاہم، اس کا الٹا اثر بھی ہو سکتا ہے، اور اگر لوگ ایجنڈے میں موجود چیزوں سے مطمئن نہ ہوں تو وہ شرکت کرنے سے گریز کر سکتے ہیں۔

ہم عمر افراد کا ایک ایسا معاونتی گروپ جس کی کوئی ساخت نہیں ہوتی، گروپ کے افراد کو اوپن فورم میں خیالات کے تبادلے کا موقع دیتا ہے، جہاں سیشن کے دوران ہم عمر افراد کے مشوروں سے ایجنڈا تیار کیا جاتا ہے۔ اس طریقے کے فوائد بھی ہو سکتے ہیں، کیونکہ یہ گروپ کے ممبران کو با اختیار محسوس کروا سکتا ہے۔ تاہم، بعض اوقات ناتجربہ کار سہولت کار کے لیے اس کا انتظام کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔

ساخت پر غور کرتے وقت، Obesity UK (اوبیسٹی UK) کے سہولت کاران کے ساتھ ساتھ درج ذیل ذرائع کے اندر تجویز کردہ مندرجہ ذیل نکات: 'کمیونٹی میں ہم عمر افراد کی معاونت کو فروغ دینا: ٹول کٹ':https://www.mind.org.uk/media-a/4247/peer-support-toolkit-final.pdf اور 'آئیں ہم عمر افراد کے گروپ کی سہولت کاری کریں': https://scottishrecovery.net/resources/lets-do-peer-group-facilitation/ مددگار ثابت ہو سکتے ہیں:

- گروپ کے ممبران سے پوچھا جا سکتا ہے کہ وہ کس قسم کی ساخت کو ترجیح دیتے ہیں، بشمول وہ کس طرح کے موضوعات پر گفتگو کرنا چاہتے ہیں یا کس قسم کی سرگرمیوں میں حصہ لینا چاہتے ہیں۔ اسے ایک آن لائن فارم یا کسی تجویز کے باکس کے ذریعے انجام دیا جا سکتا ہے (جو گمنام طور پر کیا جا سکتا ہے)۔
- آپ سیشن کو دو حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں یعنی ایک حصہ منظم ہو اور دوسرا حصہ اوپن فورم ہو، جہاں لوگ بات چیت اور میل جول کر سکیں، اور درمیان میں آرام کا وقفہ ہو (برائے بالمشافہ سیشنز)۔
- مختلف موضوعات پر گفتگو کرنے کے لیے گروپس میں مہمان مقررین کو بلانا فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ تنظیمیں آپ سے رابطہ کر کے آپ کے گروپ میں بات چیت کی خدمات فراہم کرنے کی پیشکش بھی کر سکتی ہیں۔ مہمان مقررین کے ایجنڈوں پر غور کرنا ضروری ہے، کیونکہ وہ کسی مصنوعہ کی تشہیر کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔

تجویز - لوگوں کو گروپ میں بات کرنے کے لیے مدعو کرنے سے پہلے تنظیم کے بارے میں تحقیق کر لیں۔