PLUSVERKET

Adress
Positiva Gruppen Syd
Jörgen Ankersgatan 12
211 45, Malmö

Kontakt
T : 0722 22 91 61
E : info@plusverket.se

PEER-SUPPORT

FÖR PERSONER SOM LEVER MED HIV

METODBOK

UTGÅVA
24 maj 2021

INLEDNING

Hej och välkommen!

Genom att öppna denna metodbok har du tagit ditt första steg till att bli peer-mentor, grattis!

Framför dig har du teori, praktiska övningar och checklistor, samt mycket annat som ger dig kunskap och verktyg för att hantera hiv. Vi hoppas att innehållet ska vara till nytta i din roll som peer-mentor och kanske även för dig personligen.

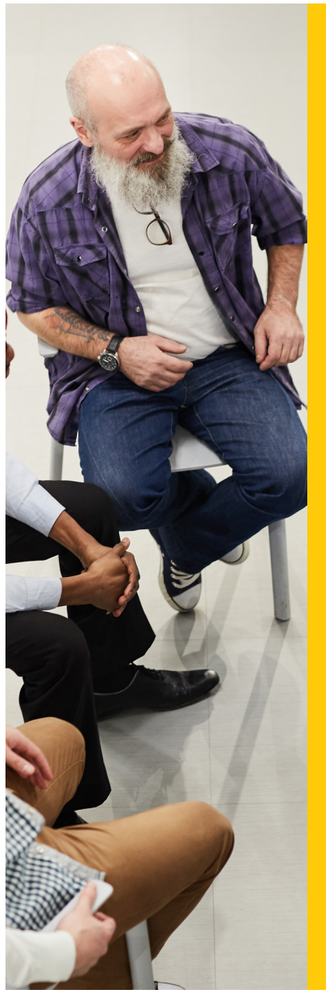
Innehållet i boken bygger till stor del på Positively UKs Project 100. Project 100 har utbildat över 700 peer-mentorer och tillsammans med bland andra den brittiska motsvarigheten till Smittskyddsläkarföreningen utvecklat en nationell standard för kvalitetssäkrad peer-support för personer som lever med hiv. För att anpassa innehållet i denna bok till en svensk kontext har också kunskap från patientföreningar inom verksamhetsområdet hiv/sti samt målgruppen hämtats in.

Sammantaget är ambitionen med boken att ge dig förutsättningar att utvecklas och lära i en säker miljö. Vi hoppas att du efter avslutad kurs får med dig en användbar verktygslåda för att i peer-sammanhang arbeta med och hantera utmaningar relaterade till hiv.

Lycka till och tveka inte att kontakta oss om du har frågor eller funderingar kring innehållet, övningar eller andra moment i boken!

Positiva hälsningar,
Plusverket

INNEHÅLL



	SIDA
INTRODUKTION	04
MENTORSKAP SOM EN DEL AV PEER-SUPPORT	06
BEHOVET STYR TYPEN AV SUPPORT	07
PEER-MENTOR - FÄRDIGHETER OCH EGENSKAPER	08
GRÄNSER OCH KONFIDENTIALITET	11
CHECKLISTA FÖR PEER-SUPPORT	14
UTVÄRDERING AV MINA EGENSKAPER OCH FÄRDIGHETER	15
KOMMUNIKATION OCH SAMTALSTEKNIK	16
ATT DELA MED SIG AV SIG SJÄLV?	19
ATT PRATA OM HIV	20
FÖNSTRET MOT VÄRLDEN	24
SAMSPELSPROCESSEN PEER-MENTOR - PEER	25
FÖRBERED DITT FÖRSTA PEER-MÖTE	26
KÄNSLOSAMMA SAMTAL OCH ATT SÄTTA MÅL?	28
ATT SÄTTA OCH NÅ MÅL	30
SMARTA MÅL	31
VERKTYG FÖR ATT ARBETA MED MÅL	32
FEEDBACK HANDLINGSPLAN	36
AVSLUTA RELATIONEN PEER-MENTOR - PEER	37

INTRODUKTION

Förlegade uppfattningar och historien kring hiv gör att hiv fortfarande är en stigmatiserande diagnos och sjukdom. Många andra diagnoser talas det öppet om i samhället, men trots att hiv med tiden blivit behandlingsbar är relativt få personer helt öppna med sin positiva hiv-status.

Att få en hiv-diagnos berör såväl medicinska, sociala, sexuella som juridiska aspekter. Att själv veta hur man ska navigera och hantera dessa aspekter är svårt. Frågor som vem ska jag berätta för? Vågar jag berätta? och hur kommer de att reagera? Är vanliga och exempel på frågor som de flesta med hiv någon gång brottats med.

Att inte bearbeta denna typ av frågeställningar leder lätt till stress och skam. Det kan resultera i att vissa som diagnostiseras och lever med hiv blir tillbakadragna och isolerar sig, med sämre psykisk hälsa som följd.

Peer-support är ett motgift till detta, och ger kunskap och verktyg för att kunna bearbeta frågor, ta beslut och skapa mer självsäkerhet i att hantera hiv. Peer-support ger också tillgång till ett nätverk med peers som befinner sig i samma situation. Tillsammans kan vi stötta och lära av varandra och leva ett bättre liv med hiv.

VAD ÄR PEER-SUPPORT?

Peer-support är en metod för att dela erfarenheter och kunskap. Syftet med peer-support är att ge stöd och bidra till utveckling, med ambitionen att hiv aldrig ska vara ett hinder.

Med peer-support ges möjlighet till att bygga förståelse och gemenskap mellan peers. Att träffa någon som lever med hiv är att träffa en person som på djupet kan förstå och relatera till den unika problematik som kommer med en hiv-diagnos.

Genom att lyssna till andra som gått igenom liknande situationer kan du utveckla din egen förmåga att hantera frågor som rör hiv i din vardag.

I ett peer-möte finns inte bara möjligheterna till att känna gemenskap och empati med varandra, utan även att praktiskt kunna dela personliga berättelser som både inspirerar och ger konkreta vardagliga tips och råd. Utbytet av erfarenheter och kunskap ger också möjlighet att utveckla coping-skills för att hantera och bemöta negativa attityder och okunskap om hiv i samhället.

Peer-support kan genomföras både i grupp och en-och-en.

VAD ÄR EN PEER OCH EN PEER-MENTOR?

Inom peer-support pratar vi om två olika roller, en peer och peer-mentor.

En peer-mentor är en person som lever med hiv som stöttar, finns till eller vägleder en annan person som lever med hiv, det vill säga en peer.

Enkelt sätt kan man förklara det som att den som har mer erfarenhet (peer-mentor) stöttar den som vill lära och utveckla sig (peer). Samtidigt är båda peers och i den bemärkelsen jämlika!

FLERA HATTAR I MENTORSROLLEN

En peer-mentor är både en supporter, vän, rådgivare och coach. Som supporter hejar du på och ingjuter mod, som vän delar du dina egna erfarenheter, som coach stöttar du i processen att formulera, sätta upp och nå mål och som rådgivare delar du med av din kunskap och information.

Att vara mentor innebär att fylla flera olika funktioner och att justera och använda sig av dessa olika roller för att på bästa sätt hjälpa andra.

MENTORSKAP SOM EN DEL AV PEER-SUPPORT

Med mentorskap som en del av peer-support adderas ett fokus på mål och en intention om att arbeta med mål för att bidra till utveckling. Med andra ord, mentorskapet ger din peer möjlighet till målmedveten utveckling av både sig själv och sina förmågor. Samtidigt bör relationen mellan peer-mentor och peer byggas vänskapligt och utgå ifrån öppenhet, flexibilitet och behov som kommer fram i samtal. För att förstå mentorskapet som en del av peer-support tittar vi närmare på mentorskapets fyra grundpelare:

MENTORSKAPETS PROCESS

Ett mentorskap kräver samarbete och en god relation mellan peer-mentor och peer. Genom att steg för steg checka av delarna nedan får vi på plats ett mentorskap med bra förutsättningar till ett önskvärt resultat.

1. Bygg en relation baserad på tillit och förtroende.

2. Kom överens om syftet (Se Klargöra syftet här brevid)

3. Regelbunden kommunikation och avstämningar.

En väl genomförd process hjälper dig också att ta reda på behov, stötta på rätt sätt och stämma av din peers utveckling.

KLARGÖRA SYFTET

Som peer-mentor och peer behöver ni båda ta reda på och vara överens om syftet med varför ni träffas. Syfte kan till exempel vara:

- **Specifik fråga/tema**, till exempel att bli bättre på att berätta för andra om sin hiv-status, att hitta en partner eller förstå lagar och regler
- **Förändra beteende**, till exempel stresshantering, bli en bättre vän/partner eller bryta ett oönskat mönster
- **Utökade möjligheter**, till exempel bygga självförtroende, våga mer eller att utveckla färdigheter
- **Stöd och support**, till exempel bygga tillit, skapa lugn eller bli mer motståndskraftig vid motgångar

HITTA RÄTT FORMAT

Ett mentorskap fungerar både i formatet en-och-en eller i grupp med flera personer.

Som peer-mentor i grupp kan du antingen ha en ledande roll eller inta rollen som bollplank och låta gruppen av peers kollektivt leda och bestämma.

Fördelen med att träffas en-och-en är att mentorskapet kan anpassas och att individuella behov bättre kan tillgodoses. Fördelen med att samlas i grupp är att alla har liknande mål och kan stötta varandra.

ETABLERA KOMMUNIKATION

Hur och på vilket sätt du och din peer kommunicerar med varandra spelar roll, och att etablera hur ni kommunicerar skapar tydlighet och förutsägbarhet.

Generellt är det bäst att träffas fysiskt.
Det blir enklare att förstå varandra och förusättningen för att bygga tillit och en bra relation ökar.

I vissa fall kan det vara svårt att ses fysiskt, bland annat av praktiska skäl. Då kan samtal över telefon eller internet vara bra alternativ. En kombination kan också vara görbar, så länge det känns ok för alla inblandade.

BEHOVET STYR TYPEN AV SUPPORT

Behöver jag verkligen en mentor? Vill jag vara någons mentor? När vi tänker på en mentor kanske tankarna går till en person som ska lära upp och instruera, i en formell och stel relation där man som "student" ska följa en rutin, men rollen som peer-mentor är något annat.

Inom peer-support för personer som lever med hiv är rollen som peer-mentor bred och ofta är relationen med en peer långt mer informell än vad det låter. Men att känna till och använda sig av mentorskapet som ett verktyg gör att du i din roll som peer-mentor blir bättre i hur du stöttar andra. Det resultaterar i att din support faktiskt bidrar till den utveckling din peer vill ha och behöver.

Mentorskapet hjäper också att skapa ett fokus på mål. På så sätt skapas förutsättningar för en utvecklande relation och behoven hos din peer hamnar i fokus. För oavsett vilket typ av relation du bygger tillsammans med din peer är det behoven hos din peer som styr.

Behov kan delas in i praktiska eller emotionella. Praktiska behov kan till exempel vara hjälp med grundläggande saker som att säkra en grundtrygghet i form av inkomst och boende, då kan du behöva referera och ta hjälp av andra instanser för att på bästa sätt hjälpa din peer.

Som peer-mentor är det dock de emotionella behoven du kan möta bäst. Emotionella behov kan också inkludera nya möjligheter och att förändra tankemönster, t.ex. synen på hiv. Här kommer din egenupplevda erfarenhet in och du och din peer kan relatera till varandra på djupet.

För att säkerställa att din peer får rätt typ av stöd behövs samtal, att ni förstår varandra och att ni kommer till en gemensam slutsats. Med samförstånd kring läget just nu och de behov din peer har är läget gynnsamt för att börja arbeta på lösningar och mål.

Med hjälp av träning i kommunikation, att ställa rätt frågor och andra verktyg (vi kommer till dessa senare i boken) kommer du i din roll som peer-mentor vara väl förberedd och samtidigt kunna anpassa din roll för att stötta din peer på bästa sätt.

ÖVNING!

VILKA FÄRDIGHETER VILL DU SE HOS EN PEER-MENTOR?

Färdigheterna i listan här nedan kan vara användbara i ett peer-support möte. Kryssa i vilka färdigheter du tycker är N=Nödvändiga, Ö=Önskvärda och O=Onödiga.

	N	Ö	O
Hjälpa till att sätta mål			
Ge information			
Nätverka (ge ingångar och kontakter till andra resurser)			
Ge praktiska råd och tips			
Hantera tid och möten			
Sätta gränser			
Vara tydlig			
Hantera förväntningar			
Dela med sig av sig själv			
Vara professionell i rollen som peer-mentor			
Stämma av och reflektera kring utveckling och framsteg			
Erbjuda flexibilitet			

ÖVNING!

VILKA PERSONLIGA EGENSKAPER TYCKER DU ÄR VIKTIGA ATT HA SOM PEER-MENTOR?

Egenskaperna i listan här nedan kan vara användbara i ett peer-support möte. Kryssa i vilka egenskaper du tycker är N=Nödvändiga, Ö=Önskvärda och O=Onödiga.

	N	Ö	O
Att vara konsekvent			
Att vara välinformerad			
Att ha humor			
Att vara pålitlig			
Att vara närvarande			
Att ha självkännedom			
Att ha intressen och en fritid			
Att ha självförtroende			
Att vara tillgänglig för andra			
Acceptera och vara öppen inför olikheter			
Att vara tolerant inför misstag			

SEX BRA PEER-MENTOR ATTRIBUT

Att vara peer-mentor är att iträda en mångfacetterad roll med behov av flera färdigheter och egenskaper.
Vi kan sammanfatta egenskaperna och färdigheterna med följande sex attribut.

1.) ...närvarande, observant och inlyssnande

2.) ...samarbetar väl med andra

3.) ...engagerad i sin roll som peer-mentor

4.) ...öppen för att lära sig

5.) ...flexibel

6.) ...kapabel att lösa problem och erbjuda lösningar

GRÄNSER OCH KONFIDENTIALITET

Att sätta gränser innebär att gemensamt etablera regler och tydliggöra vad som är godtagbart i en relation. Tydligheten motverkar diffus kommunikation och tvetydighet, och gör att såväl peer-mentor som peer vet vad de kan förvänta sig från varandra. Inom peer-support delar vi upp gränser i tre olika kategorier: Personliga, Emotionella och Organisatoriska.

Tänk på gränserna som ett regelverk som börjar gälla så fort du träffar någon. Men kom även ihåg att alltid diskutera och kommunicera gränser med din peer!

PERSONLIGA GRÄNSER

- Fokusera på individen och undvik att kommentera uppenbara misstag eller udda beteenden
- Du äger rätten att bestämma vad du tror är rätt, så länge det är acceptabelt i rollen som peer-mentor
- Om du inte kan hjälpa någon annan är det inte ditt fel

EMOTIONELLA GRÄNSER

- Försök att vara förstående inför andras bakgrund, situation och livsval, om du inte har all information kanske du inte förstår hela bilden
- Antag inte att ni delar exakt samma upplevelse, även om du gått igenom samma problem
- Respektera andras sätt att hantera problem

ORGANISATORISKA GRÄNSER (PEER-MENTOR I EN ORGANISATION)

- Du har rätt att ifrågasätta organisationens arbete med gränser och hur den jobbar för att säkerställa tydliga roller och förväntningar
- Som peer-mentor är det ditt ansvar att hålla dig uppdaterad och i kontinuerlig kontakt med organisationen
- Att själv få stöd som peer-mentor är både en rättighet och din skyldighet att acceptera

ATT SÄTTA GRÄNSER

Att sätta gränser, hävda sitt eget utrymme och ta plats är inte en självklarhet för alla. För att komma igång med att sätta gränser finns några enkla knep och tips.

- ✓ Vad är ok för dig? Ta reda på dina egna gränser
- ✓ Undvik att hamna i situationer som kan misstolkas
- ✓ Innan du säger ja, fundera och tänk på vad ditt svar sänder för signaler
- ✓ Inta din peer-mentor roll och gör den andres behov till ditt fokus när ni samtalar

- ✗ Att ge ut hemtelefon och adress eller att träffas hemma hos dig
- ✗ Att inleda ett förhållande, ha sex eller överengagera dig
- ✗ Att stå ut med trakasserier eller hot
- ✗ Att låna, köpa, sälja eller ge något till/från varandra

KONFIDENTIALITET

Konfidentialitet syftar till regler och löften om att begränsa åtkomst till platser eller information. När vi pratar om hiv kan det till exempel vara lämpligt att hålla ett samtal konfidentiellt, för att information om vad som sägs i mötet inte ska spridas till andra. Det finns dock undantag när det kan vara lämpligt eller rent av en skyldighet att bryta konfidentialiteten, till exempel vid risk för självskadebeteende, självmord eller planer på att skada eller utnyttja en annan människa.

- ✓ Lyft och uppmärksamma direkt om det framkommer något stötande i ett samtal
- ✓ Var försiktig med att dela information och detaljer från samtal med peers
- ✓ Anonymisera all information du delar med andra, säkerställ att det inte kan härledas till en specifik person
- ✓ Var uppmärksam på vad du själv delar om dig själv

- ✗ Lova aldrig total kondifentialitet för all framtid
- ✗ Dela aldrig personlig information om andra
- ✗ Dela inte information om någon annan, om du inte fått tillåtelse, med undantaget om det finns risk för att någon kommer till skada

ÖVNING!

KNEPIGA SITUATIONER!

Du är ute på stan en lördagskväll tillsammans med en vän. På en restaurang träffar ni på Emil, som du träffat vid en gemensam utflykt för personer som lever med hiv, och hans vän. Emil försvinner på toaletten för en kort stund och hans vän frågar hur ni känner varandra.

- Vilka varningssignaler ser du?
- Vad gör du?

Du får en vänförfrågan från en peer på Facebook

- Vilka varningssignaler ser du?
- Vad gör du?

En av dina peers ringer dig och berättar att de är på sjukhuset på grund av en infektionssjukdom och undrar om du kan besöka hen på sjukhuset. Hen är orolig att ni inte kommer kunna träffas nästa vecka.

- Vilka varningssignaler ser du?
- Vad gör du?

Du är precis hemkommen från en peer-support utflykt och får ett meddelande där en person som också var med, frågar om kontaktuppgifterna till en tredje person. Du vet att personen som frågar är ensam och isolerad.

- Vilka varningssignaler ser du?
- Vad gör du?

Du har haft kontakt med Adam ett par veckor och hjälpt han med att komma på fötter efter att nyligen fått sin diagnos. Ni har chattat och du frågar om ni ska ses som vanligt kommande fredag. Adam svarar att han inte tror han kommer följt av en ledsen emoji.

- Vilka varningssignaler ser du?
- Vad gör du?

CHECKLISTA FÖR PEER SUPPORT

- ✓ Lyssna aktivt till vad andra säger
- ✓ Hjälp din peer att sortera och prioritera vad som är viktigt för dem
- ✓ Acceptera dina peers som de är
- ✓ Var tydlig med din roll, vad du kan och inte kan göra
- ✓ Ge tips och råd om andra resurser som din peer kan ha nytta av
- ✓ Påminn att vad som sägs i samtalet, stannar i samtalet
- ✓ Ha grundläggande koll på lagar och regler
- ✓ Ta hjälp av andra för att bli bättre på att ge support
- ✓ Be andra peers, än de du stöttar, att stötta dig
- ✓ Var konsekvent gällande diskriminering och påtala övertramp
- ✓ Var medveten om dina egna värderingar och attityder
- ✓ Var respektfull och uppmuntrande

ÖVNING!

UTVÄRDERING AV MINA FÄRDIGHETER OCH EGENSKAPER

Den här övningen är till för att du ska kunna reflektera kring dina egna färdigheter och egenskaper i rollen som peer-mentor. Utifrån där du är idag, gå igenom listan och kryssa i hur du tycker att du behärskar respektive egenskap/färdighet.

	Utmärkt	God	Finns utvecklingspotential
Vara flexibel inför andras behov			
Tolerans för misstag			
Hantera förväntningar			
Hantera tid och möten			
Ge feedback			
Ge information			
Utmana och sporra			
Visa empati			
Dela med sig av sig själv			
Använda tystnad			
Läsa av kroppsspråk			
Använda kroppsspråk			

SJÄLVREFLEKTION DEL 1

KOMMUNIKATION & SAMTALSTEKNIK

Kommunikation är en viktig del i peer-support. I denna del går vi igenom vad som skapar ett bra samtal och övar på att kommunicera.

POSITIV KOMMUNIKATION

Positiv kommunikation innebär att du som peer-mentor använder olika tekniker för att bidra till meningsfulla samtal. Din peer kommer att känna sig hörd och förstådd, och samtalen er emellan kan gå djupare och adressera rätt saker. Med positiv kommunikation läggs grunden för bra peer-support.

Till att börja med, **empati** gör att vi kan förstå, känna av och ta in andras perspektiv och erfarenheter. Du behöver inte förstå allt fullt ut, men du kan sätta dig in i någon annans situation. Med empati skapas ett samtal som tillåter att erfarenheter kan delas fritt utan att riskera dömande reaktioner.

Ibland tar det tid för någon att öppna sig och vilja dela med sig av sina erfarenheter. Därför kan det vara bra att visa **tålamod** och även tillåta stunder av tystnad. Pauserna ger chans och utrymme till eftertanke utan att resonemang avbryts eller byter riktning. För att ytterligare hjälpa till att hålla fokus i ett samtal är det bra att **rensa bort distraktioner**. Fipplande med mobiler och pennor, knarrande stolar och datorer som surrar i bakgrunden är exempel på potentiella distraktioner.

Vi berättar inte bara i ord. Notera **röstläget** hos din peer, och dig själv. Förändringar i röstläget kan vara viktiga signaler om hur personen känner inför en viss fråga. Du kan också använda ditt röstläge och tempo för att samspela med vad du säger. I relation till tempo är det också viktigt att tänka på **vem talar nu**, avbryt inte varandra och undvik för många snabba meningsutbyten. Att ge tid för andra att tala är att lägga grunden för ett bra samarbete.

Att prata om känsliga frågor kan göra att samtal byter riktning eller att liknelser görs. Du behöver inte styra samtalet, men **lyssna till budskapet** och ställ en fråga för att om möjligt hjälpa personen att själv sätta ord på kärnan i deras tankar. Att nicka medhållande, le och visa ett **öppet kroppsspråk** är ett annat sätt att hjälpa personen du samtalar med att känna sig bekväm. Att rutinmässigt stämma av ditt kroppsspråk under ett samtal är en bra regel för att säkerställa att du skickar ut välkomnande signaler. I samma anda, **undvik att kommentera beteenden, val eller andra personliga egenskaper** som kan uppfattas som stötande. Vi har alla olika åsikter, värderingar och erfarenheter.

ATT STÄLLA FRÅGOR

Frågor är ett bra och ofta underskattat verktyg i att skapa en god relation och ett bra samtal.

Öppna frågor som till exempel “Hur kände du då?” eller “Vad tror du det beror på?” kan användas för att få fram värdefull information. Öppna frågor hjälper även att vidga samtalet genom att reflektion och eftertanke uppmuntras.

Frågor som kan besvarars med ett ja, nej eller en kort mening kallas för stängda frågor.

KOMMUNIKATION & SAMTALSTEKNIK

Exempel på stängda frågor är “Har du pratat med din läkare om det här?”, “När gick du på en dejt senast?” eller “Är det första gången du pratar om någon med detta?”

Stängda frågor är framförallt användbara för att stämma av fakta och etablera samförstånd.

En annan typ av frågor är hypotetiska frågor. Denna typ av frågor kan hjälpa din peer att utforska alternativa vägar och tankesätt.

Exempel, hypotetisk fråga:

Hur skulle du helst vilja att det såg ut?

En hypotetisk fråga kan till exempel användas för att expandera kring drömmar eller önskat läge. Svaret kan vara värdefullt för att hjälpa till att sätta mål och visualisera ett scenario att sträva efter.

ATT LYSSNA AKTIVT

Bekräfta, reflektera och summera, att lyssna aktivt inbegriper både att passivt ta in information och att agera i samtalet.

Att **bekräfta** innebär att understryka, genom en kommentar eller kroppsspråk, något som din peer gjort bra. Det kan vara att upplysa om en styrka, en svår situation som hanterats väl eller en bedrift av något slag.

Bekräftningar är i regel något som sker på ett ögonblick. Många gånger bekräftar vi naturligt och på rutin i samtal. Men för att använda bekräftningar som ett verktyg i ett samtal krävs timing och att du följer med och lyssnar till vad din peer säger. Genom att bekräfta kan du bygga förtreoende, visa intresse och ge självförtroende.

Exempel, bekräfta:

Peer: I helgen berättade jag för min bästa vän att jag har hiv, hon blev rädd och blev så konstig, jag vet inte vad jag ska göra nu. Det var kanske inte så smart att berätta ändå.

Peer-mentor: Det var modigt, och starkt av dig att öppna dig, det är inte alltid lätt att berätta.

Att **reflektera** innebär att du som peer-mentor ger feedback på vad du hör din peer säga, som ett bollplank för dem att få lyssna till vad de själva säger.

Tekniken kan beskrivas som upprepningar eller omformuleringar av vad din peer säger men också försök att komma åt och blottlägga bakomliggande känslor. Det sistnämnda syftar till att gissa eller försöka dra fram underliggande orsaker till tankar, beteenden eller saker som hänt, med intentionen att informationen kan vara till hjälp för din peer att förstå sitt eget beteende. Att reflektera är däremot inte direkta frågor, dina egna åsikter eller kommentarer om något är bra eller dåligt.

En annan teknik som du kan använda dig av är **summering**. Summering är en sammanfattning av vad din peer har sagt och uttryckt. Summering kan vara behjälpligt för att säkerställa att ni båda förstår varandra. Tekniken kan också vara till hjälp när du vill sammanfatta och jämföra vad din peer sagt tidigare med vad hen just sagt i ett pågående samtal. Att summera är också ett sätt för din peer att “lyssna” till vad de själva säger och få chans att rätta sig själv. Genom att du följer med och aktivt lyssnar och kan summera vad din peer säger visar du också att du är närvarande och observant.

Efter att du summerat vad du hört din peer säga kan det vara bra att avsluta med en fråga i stil med “Har jag fått med allt du pratade om?” eller “Har jag förstått dig rätt?”

ÖVNING!

KOMMUNICERA MED FRÅGOR

Para ihop er två och två. I den här övningen ska vi öva med stängda, öppna och hypotetiska frågor i två olika moment. Börja med att skriva ner dina intressen och/eller hobbies och dela dem med din partner. Därefter frågar din partner dig om dina intressen/hobbies med hjälp av stängda frågor. När ni är klara, byter ni roller med varandra.

Mina intressen/hobbies

Hur upplever du diskussionen när du fick stängda frågor?

Hur upplever du diskussionen när du bara fick ställa stängda frågor? Vilken information fick du fram?

Upprepa övningen igen, men denna gång med hela verktygslådan av frågor (öppna, stängda och hypotetiska). Skriv nedan hur du upplever diskussionen och skillnaden jämfört med att bara använda stängda frågor.

ATT DELA MED SIG AV SIG SJÄLV?

Som peer-mentor blir dina erfarenheter med hiv din styrka. Genom dina erfarenheter kan du relatera till och hjälpa andra. Men hur mycket är lämpligt att dela med sig av och finns det tillfällen när du inte borde dela med dig av dina erfarenheter?

Våra erfarenheter är centrala i peer-support. Det är den gemensamma nämnaren som skapar förståelse och möjliggör att vi kan bygga en relation byggd på en djupare förståelse, så hur kan du använda dina erfarenheter för att på bästa sätt hjälpa din peer?

Relevans - dela bara dina egna erfarenheter när du bedömer att de kan vara till nytta för din peer. Du kanske har dejtat och berättat om din hiv för flera partners samtidigt som din peer vill kunna dejta och berätta? Dela kort dina erfarenheter som ett exempel, är din peer intresserad av mer kommer de sannolikt fråga.

Relationsskapande - din fritid, vart du kommer ifrån, intressen eller liknande är bra exempel som du alltid kan dela med dig av. Ni behöver inte ha saker gemensamt för att skapa goda förutsättningar för ett bra peer-support samtal, men det gör att ni kan lära känna varandra på ett avslappnat sätt och bygga en relation till varandra.

Samtidigt finns det risker för både dig och din peer om dina erfarenheter används på fel sätt. Därför är det viktigt att vara medveten om hur och vad du delar och hur du hanterar andras erfarenheter. Undvik till exempel att hamna i en situationen där både du och din peer alltför snabbt börjar dela intima eller personliga detaljer. Ibland delar personer med ett syfte att kultivera en bild av sig själv eller för att säga något häpnadsväckande. I ett sådant läge, bekräfta bara informationen och svara inte med samma typ av information.

En annan situation, som både du och din peer bör vara uppmärksamma på är om samtalet snabbt blir alltför personligt och känslosamt. Denna typ av omvänd relationsbyggande skadar mentorskapsprocessen, och gör att vi lätt hamnar i en omhändertagande ställning, utan att egentligen veta varför.

ATT PRATA OM HIV

Att berätta om sin hiv för andra är en av de största utmaningarna för oss som lever med hiv. Oro och rädsla för vad andra ska tycka kan kännas både överväldigande och skrämmande. I denna del får du kunskap om att prata hiv med andra. Du kan använda kunskapen och råden både privat och i din roll som peer-mentor.

ATT BERÄTTA FÖR SEXPARTNERS & DEJTER

När du träffar någon ny kommer hiv säkerligen finnas med i bilden. Borde jag berätta redan från början? När det börjar bli seriöst? När sex blir aktuellt? Eller kan jag behålla min hiv för mig själv och inte berätta alls?
Generellt sätt finns inga rätt eller fel, det är upp till varje person att göra sitt val om, hur och när de berättar.

Ett tips kan vara att låta den andre personen lära känna dig och vem du är som person, innan personen får veta att du lever med hiv. Förhoppningsvis ser de dig för den du är, och inte bara din status. Ett annat råd är att öva på hur du berättar och att bli bekväm med din status, till exempel framför en spegel eller med en vän. Att vara bekväm och självsäker i situationen kan ha en lugnande effekt, både på dig själv och andra. För att ge personen du berättar för utrymme att processa kan du också välja att berätta på en lugn plats.

Om du tidigare har berättat och din erfarenhet inte varit det du önskade, kom ihåg att det finns minst lika många personer som reaktioner och att det kan ta tid för en person att landa i någon typ av slutgiltig hållning.

Är du på behandling och redan haft sex har du varit ansvarig. Hiv smittar inte under behandling och du har inte begått något fel eller utsatt någon för risk (Vi utgår här ifrån att du har en välinställd behandling).

ATT BERÄTTA FÖR FAMILJ & VÄNNER

Att berätta för någon du redan har en etablerad relation till kan ge en känsla av frigörelse, och familj och vänner kan utgöra ett värdefullt stöd. Samtidigt kan det känns svårt att berätta. För många finns en osäkerhet kring hur beskedet tas emot och hur ens nära ska hantera informationen. Här följer några korta tips om att berätta för familj och vänner:

- Berätta att det är något viktigt du vill prata om
- Berätta varför du vill att de ska veta
- Berätta att din hälsa är god och att de inte behöver oroa sig för din hälsa
- Var inte rädd för att visa känslor, men var samtidigt uppmärksam på hur du ger beskedet och vad du säger
- Var gärna påläst för att kunna svara på det mest grundläggande om hiv

Tänk att det även för familjemedlemmar och vännar kan ta tid att processa och hantera informationen. För att underlätta deras process och avlasta dig, erbjud gärna kontakt till en organisation som kan svara, förklara och ge dem anhörigstöd.

Med information och kunskap kan du också ge svar på frågor, rätta potentiella felaktiga uppfattningar om hiv och ingjuta mod i dina nära att du är rustad och kapabel att hantera hiv.

Du väljer sedan själv om du vill att din status stannar er emellan. Om du inte ber om konfidentialitet finns det en chans att din status kommer ut på andra håll, och är du inte redo för det, så bör du be om konfidentialitet.

FEM FRÅGOR FEM TIPS - CHECKLISTA FÖR ATT BERÄTTA

Om du inte har berättat för någon än eller känner dig osäker om du ska berätta för fler personer om din hiv, använd dessa fem frågor för att få stöd i att ta rätt beslut för dig.

VEM?

...behöver eller vill du berätta för?

NÄR?

...vore ett bra tillfälle att berätta?

VARFÖR?

...vill du berätta?
Vad vinner du och dem på att du berättar?

VART?

...vore bra att föra den typen av samtal?

VAD?

...vill du berätta om din hiv? Vad förväntar du dig från personen som du berättar för? Vad tror du kan hända?

FEM TIPS INFÖR ATT BERÄTTA

1. Du behöver inte berätta för alla. Du bestämmer alltid för vem och när du vill berätta.
2. Fundera över varför du vill berätta för någon, och om det finns en anledning till varför eller om du bara vill berätta och få det ur dig.
3. Berätta för två personer så de kan prata med varandra
4. Du har inte gjort något fel. Du har ett virus och behöver inte be om ursäkt eller känna dig ursäktande inför någon.
5. Håll det enkelt, du behöver inte berätta din livshistoria

ATT PRATA OM HIV

ATT BERÄTTA PÅ ARBETSPLATSEN

Hiv är en sjukdom, och anses i juridisk mening som en varaktig funktionsnedsättning. Arbetsgivare har ingen rätt att kräva att få vet din hiv-status, men finns det trots det anledning att berätta?

Egentligen inte. I de fall du behöver ta prover eller besöka din läkare kan du bara nämna att du har tid hos läkare eller ett privat ärende. Kollektivavtal reglerar oftast om du får betald tjänstledighet eller får ta kompledigt. En bra arbetsgivare borde, i dialog med dig, inte ha några problem med detta, hur ni än löser det.

Skulle du välja att berätta har arbetsgivaren ett ansvar att vidta rimliga åtgärder för att anpassa arbetet på ett sådant sätt att det fungerar för dig, exempelvis att ge tid för läkarbesök. Arbetsgivaren har också ansvar för att diskriminering och mobbning inte ska förekomma på arbetsplatsen. Diskrimineringslagen är till för att skydda personer med någon typ av funktionsnedsättning från att behandlas sämre eller missgynnas. Alla som lever med hiv är således också inkluderade och skyddade av diskriminer-ingslagen, som gäller såväl på arbetsplatser som samhället i stort. Lagen kan vara till hjälp om du till exempel skulle bli nekad anställning eller av annan anledning hamna i tvist med arbetsgivaren.

Samtidigt kan det vara en god idé att planera hur, när, vad och till vem du berättar om din status. Att du pratar och förklarar för din arbetsgivare varför du berättar och vad de kan göra för dig är också bra, då kan de bättre förstå hur de kan stötta dig på bästa sätt. Berätta också att du fortsatt kommer göra ett bra jobb och ta ditt ansvar på arbetsplatsen.

ATT BERÄTTA FÖR VÅRDPERSONAL

Med en välinställd behandling finns idag inga krav på att berätta vid mindre undersökningar, exempelvis vaccinationer, blodprov eller rutinmässig tandvård. För större kirurgiska ingrepp, där det finns risk för till exempel stick och sårskador behöver du uppge att du bär på en blodsmitta.

Om du besöker primärvården för besvär som du inte tror är relaterade till din hiv kan det ändå vara bra att meddela läkaren att du lever med hiv.
Oftast har läkaren informationen från din journal, men för att ge bra vård och säkerställa att läkaren jobbar med rätt information kan du ändå berätta.

All vårdpersonal har tystnadsplikt genom sitt arbtete och att berätta för vårdpersonal kan vara bra träning och ett första steg om du än inte berättat för någon annan.

ÖVNING!

ERFARENHETER AV ATT BERÄTTA

Para ihop er två och två. Fundera en stund enskilt på era erfarenheter av att berätta om att ni lever med hiv.
Välj en bra och en dålig erfarenhet från situationer där du berättat för någon annan att du lever med hiv. En person börjar dela med sig av sina två erfarenheter, din partner lyssnar och noterar erfarenheterna och ger feedback (fokusera på den dåliga erfarenheten) baserat på vad vi har lärt oss i delen Att prata om hiv. När vi är klara byter ni roller.

Min bra erfarenhet

Min dåliga erfarenhet

Feedback från min partner till mig

Ⓟ Min partners bra erfarenhet

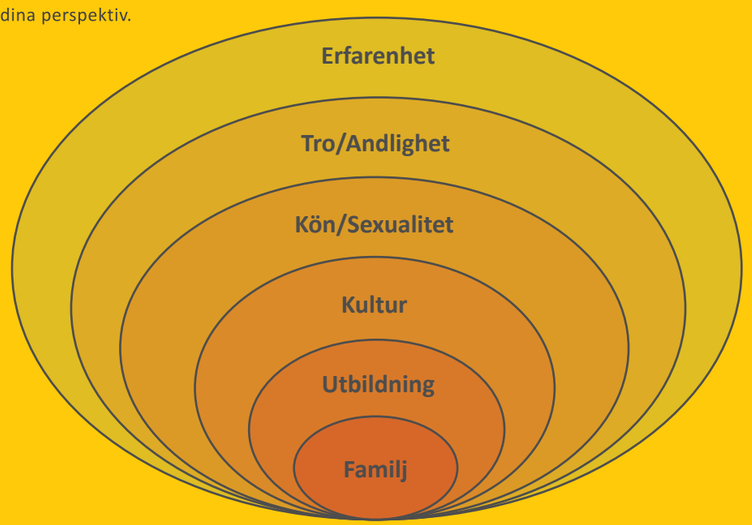
Ⓟ Min partners dåliga erfarenhet

Ⓟ Feedback från mig till min partner

ÖVNING!

FÖNSTRET MOT VÄRLDEN

De sex orden och cirklarna representerar olika delar som formar/format oss. Börja med familj och arbeta dig igenom cirklarna, fundera på vem du är och vad som kännetecknar dig inom respektive cirkel. Avsluta med att reflektera över hur du tror dina cirklar påverkat dina perspektiv.



SJÄLVREFLEKTION DEL 2

SAMSPELSPROCESSEN PEER-MENTOR - PEER

Peer-support bygger på ömsesidig förståelse. För att nå dit behöver vi skapa en god relation mellan peer-mentor och peer. Med en god relation kommer öppna samtal, autentiska möten och överlag bättre förusättningar att lyckas med peer-support .

En god relation mellan peer-mentor och peer initieras likt många andra relationer med att **lära känna varandra**.
I denna fas kan till exempel väder och vind, intressen, favoritmat eller andra lättsamma ämnen diskuteras. Efter denna introduktion och lära känna fas är det en bra idé att klargöra på vilket sätt och hur du som peer-mentor kan bistå. När är du tillgänglig? Vad kan du göra som peer-mentor? På vilket sätt ska vi kommunicera?

Att kommunicera erbjudandet utåt till din peer klargör också din roll, kapacitet och egna gränser för dig själv. Exakt hur och vad du och din peer sedan kommer överens om är upp till er. Det behöver inte vara en överdrivet formell procedur, men din peer behöver få veta vad hen kan förvänta sig att få ut av mötena med dig.

Med introduktionen avklarad kan vi börja samtala och dyka ner i berättelser, tankar och funderingar.

Att lyssna aktivt är centralt i att både föra konversationen framåt och att hjälpa din peer att utforska roten till problem, tankar och frågor. Från samtalet/samtalen bör du få information för att kunna kartlägga och identifiera områden som behöver uppmärksammas och arbetas med. Kombinera frågor med att dela dina observationer för att säkerställa att ni är på samma plan. Att stämma av och ställa frågor kan också hjälpa din peer att själv förstå sin situation och livsberättelse. På så sätt kan din peer sätta fingret på vad de själva skulle vilja jobba på.

Denna process kan beskrivas som ett sökande efter pusselbitar. Det kan ta olika lång tid att hitta bitarna och de kanske inte alltid passar, så ha tålamod. Att visa förståelse och lyhördhet är viktiga faktorer i att bygga förtroende och en god relation. Det knyter också an till essensen i peer-support, att det är behovet som styr.

FRÅN SAMTAL TILL HANDLING

Processens andra hälft fokuserar på handling. Hur stöttar och hjälper du som peer-mentor din peer att gå från ord till handling?

Innan vi börjar leta efter lösningar ska vi ha lärt känna varandra och definierat vår roll som peer-mentor. Vi ska ha fört samtal med hjälp av den verktygslåda som du får med denna metodbok och kartlagt situationen din peer befinner sig i och vad de kan tänkas vilja förändra, utveckla eller få stöd i.

Om processens första hälft kan liknas vid ett sökande som med tiden närmar sig ett färdigt pussel behöver du nu se till att ni backar tillbaka och intar ett fågelperspektiv. Vad ser vi framför oss? En bred infallsvinkel är viktigt för att kunna ge plats åt flera typer av lösningar på de frågor som vi identifierat. Öppenheten i processen att utforska problemlösningar hjälper att undvika slentrianmässiga alternativ och snabba rutinlösningar, som kanske inte är de rätta för din peer.

I denna process kan du som peer-mentor ge alternativa/ytterligare förslag på perspektiv. Samtidigt kan du från den informationen du redan har påminna om de styrkor din peer har för att stärka hen i att själv hitta lösningar. Genom samtal kommer ni slutligen finna lösningar och en handlingsplan. Du kan då förklara hur och på vilket sätt du kan stötta. I det här momentet behöver du som peer-mentor använda ditt mentorskap och tillsammans med din peer sätta upp rimliga mål.

Din relation till din peer kommer efter detta att förändras. Du har nu i uppgift att följa din peer och de mål ni satt upp, samt uppmuntra och fira framgångar under resans gång. Rollen är i detta läge generellt mer passiv än i sökandet efter problem och lösningar. Beroende på utfallet kan ni sedan tillsammans sätta nya mål eller avsluta relationen som peer-mentor och peer.

ÖVNING!

FÖRBERED DITT FÖRSTA PEER-MÖTE

Förberedelse, såväl praktiskt som mentalt är A och O för ett väl genomfört möte.
Som peer-mentor, hur svarar du på föjande frågor?

Vilka förberedelser bör du som peer-mentor göra inför ditt första peer-möte?

Vad tror du att din peer vill ha ut av mötet? Finns det något sätt du kan ta reda på det?

Vad vill du ha ut av och åstadkommit under det första mötet?

Hur börjar och avslutar du mötet?

CHECKLISTA FÖR DITT FÖRSTA MÖTE

DET PRAKTISKA

- ✓ Gör iordning rummet och lokalen, testa teknik, ljud och bild om mötet sker online
- ✓ Om du delar utrymme, berätta för andra att du väntar besök och önskar att inte bli störd
- ✓ Förbered vatten, kaffe, te eller annan dryck och ha pappersnäsdukar till hands
- ✓ Sätt telefonen på ljudlös

SAMTALET

- ✓ Välkomna din gäst och introducera dig själv och din status
- ✓ Börja lära känna varandra, om lämpligt börja ställ frågor om hiv och personens förhållande till hiv
- ✓ Berätta om dig själv, och hur du som peer-mentor kan vara behjälplig

AVSLUTNING

- ✓ Kom överens om hur ni ska kommunicera
- ✓ Berätta och var tydlig med hur tillgänglig du är
- ✓ Sätt upp ett preliminärt datum för nästa träff eller tillfälle ni ska ta kontakt
- ✓ Diskutera vad nästa möte skulle kunna innehålla

HUR LYCKAS JAG MED KÄNSLOSAMMA SAMTAL & ATT SAMTIDIGT SÄTTA MÅL?

Att prata om frågor som berör och väcker känslor är inte alltid så lätt.
Att lägga till ett fokus på mål, utveckling och förändring ställer också krav på att vara inlyssnande, förstående samt ha en förmåga att föra samtalet framåt på ett konstruktivt sätt.

I kommande del fokuserar vi på mål och du får ta del av kunskap och konkreta peer-support verktyg. Det finns en mängd verktyg som kan användas i peer-support, ett exempel är att göra en praktisk genomgång - vilka praktiska förutsättningar behövs för att nå målet? Ett annat exempel är pendeln, vilket går ut på att du uttrycker ett perspektiv som avser att förflytta synsätt och bredda perspektiv.

Oavsett vilket verktyg vi väljer - för att kunna använda rätt verktyg vid rätt tillfälle och få önskad effekt behövs timing. Timing får vi genom att förstå personen vi möter och känna av vart personen befinner sig på sitt känsloregister.

Kort och gott, när vi bemästrar att läsa av känsloyttringar och situationer i samtal, blir vi bättre på att använda rätt verktyg - vid rätt tillfälle.

Förståelsen för samspelet mellan människor och hur känslor påverkar oss är grundläggande för att kunna ge en annan person stöd. Använd din egen erfarenhet och övningarna i boken för att öva och utveckla teknik i hur vi läser av andra människor för att möta dem där de är.

Diskutera också gärna med varandra hur ni upplever känsloyttringar och hur du själv yttrar din känslor. När du blir rädd, tveksam, arg osv. Hur yttrar det sig?

ÖVNING!

HUR ÄR LÄGET? ETT STÖDVERKTYG I PEER-SUPPORT

Hur är läget? är ett verktyg för att kartlägga välmående i ett holistiskt perspektiv. Efter att du eller din peer gjort övningen kan du ställa frågor som till exempel: Vad betyder en trea för dig i den här frågan? Vad behövs för att nå en fyra? Har du varit en tvåa? Hur skulle det se ut för att vara en femma på den frågan? Är du nöjd med det? Om det är för lågt, skulle du vilja göra något åt det? Verktyget kan med fördel användas flera gånger om över tid för att stämma av läge och förändringar.

1. Jag hanterar min hälsa och hiv bra

1 2 3 4 5

2. Jag är nöjd med den vård och behandling jag får

1 2 3 4 5

3. Jag har en god relation med mina vänner

1 2 3 4 5

4. Jag har en god relation med min familj

1 2 3 4 5

5. Jag har goda romantiska och sexuella relationer

1 2 3 4 5

6. Jag har människor i min närhet som är där för mig

1 2 3 4 5

7. Jag känner självförtroende inför livets utmaningar

1 2 3 4 5

8. Jag har mat och husrum och andra grundläggande behov täckta

1 2 3 4 5

9. Jag är för det mesta optimistisk och hoppfull när jag tänker på min framtid

1 2 3 4 5

ATT SÄTTA OCH NÅ MÅL

Innan vi hoppar in i delen om verktyg för att arbeta med mål kan vi fundera ett tag på frågan, varför ska vi sätta upp mål? Hur kan mål hjälpa oss att leva bättre liv med hiv?

Det finns flera syften med varför vi använder oss av mål inom peer-support. Mål påverkar vår uppmärksamhet, hur vi tänker och värderar information. Det kan med andra ord hjälpa oss att fokusera. Själva processen att formulera mål kan också vara betydelsefull, speciellt för någon som vet vad de vill - men än inte testat SMARTa mål. För andra kanske sökandet betyder mest då det belyser vilka delar personen behöver och vill arbeta med.

Låt oss ta två exempel, en peer som känner sig isolerad och önskar mer kontakt och umgänge kanske behöver bättre relationer istället för fler relationer?

En annan peer har kommit underfund med att det är en kärleksrelation hen vill ha, men dejtingapparna ger inga resultat, kanske kan du som peer-mentor ge förslag och dela din erfarenheter om hur du träffade din partner genom en gemensam vän?

I båda dessa exempel hjälper målet att fokusera på vad som är viktigt och vad som egentligen betyder något för oss själva, samtidigt som det konkretiserar vad vi behöver göra.

Mål hjälper oss också ta reda på om vi försöker nå våra mål. Med tydliga och konkreta mål kan vi stämma av framsteg och vad vi gjort. Målet hjälper oss helt enkelt att följa upp om vi är på väg dit vi vill. Det är viktigt att komma ihåg att mål inte behöver betyda att något är dåligt eller undermåligt. Se det mer som att skriva en bok, och i nästa kapitel vill författaren att berättelsen handlar lite mer om x eller y. Därmed, att sätta mål är något som alla kan jobba med, oavsett vilket läge de är i just nu.

Kom också ihåg att sätta mål tillsammans, i dialog med varandra. Vill ni verkligen understryka att du och din peer satt ett mål för din peer, skaka hand på det!

SMARTA MÅL

SMARTa (Specfika, Mätbara, Attraktiva, Relevanta och Tidsatta) mål är ett verktyg och ramverk som används för att påverka och ändra beteenden. SMARTa mål underlättar förändring och genom att sätta SMARTa mål tillsammans med din peer ökar chanserna för en utveckling i önskad riktning.

SPECIFIKT

Specifika mål är lättare att förstå och följa upp. Ett klart och tydligt mål underlättar jämfört med mål som är vaga, luddiga eller kan tolkas på flera olika sätt. Exempelvis “mitt mål är att jag ska röra på mig mer” är inte specifikt eller tydligt, vi vet till exempel inte hur ofta, när eller hur länge. Ett bättre, specifikt mål är “jag ska gå i rask takt i 20 minuter varje måndag, onsdag och lördag”.

MÄTBART

För att veta om målet uppnåtts behöver målet vara mätbart. Exemplet ovan är mätbart, blev det promenad varje måndag, onsdag och lördag? Varade varje pass 20 minuter? Det går ofta att skruva på hur mätbart ett mål bör vara, det är upp till dig och din peer att avgöra. Att mäta målet hjälper också att avgöra om målet är lagom eller om ambitionsnivån bör justeras.

ATTRAKTIVT

Stora mål kan brytas ner till mindre delmål. Det är enklare att nå små mål steg-för-steg, annars riskerar man att slå på för stort och bränna ut sig. Mål behöver vara attraktiva och inom räckhåll, det ska kännas som att de kan nås. Därefter kan man alltid sätta nya mål.

RELEVANT

Ett mål som är relevant är tydligt och har en klar koppling till vad din peer vill uppnå. Relevanta mål hjälper till att bidra med motivation, vare sig det rör mål i relation till beteende, utveckling, hälsa eller annat.

TIDSATT

Målet behöver ha en tidpunkt när det ska vara uppfyllt. Att sätta tidsatta mål är viktigt för att inte dränera din peer på motivation. Med ett mål utan tidsram finns det en risk att din peer känner att det inte går framåt, skjuter saker på framtiden, och en känsla av misslyckande/misstro kan infinna sig när hen inser att det inte hänt något. Är det ett stort mål kan du istället bryta ner målet i mindre tidsperioder, som sedan platsar i en större tidsram. Tänk som akter i en pjäs eller perioder i en fotbollsmatch, som i sin tur platsar i en turné eller ligaspel.

VERKTYG FÖR ATT ARBETA MED MÅL

Att arbeta med mål innefattar ett brett spektrum, från att kartlägga en nuvarande situation till att definiera ett önskat läge. Lägg därtill resan mot målet, med uppföljning och avstämning av hur måluppfyllelsen fortskrider. I den här delen får du verktyg som du framförallt kan använda efter att du lärt känna din peer, ni har identifierat behov och börjar arbeta med mål.

PRAKTISK GENOMGÅNG

Om målet till exempel är att simma en timme varje måndag, onsdag och lördag. Vilka simhallar är öppna? Kan du simma flera simsätt eller är en kurs i simning aktuell?

Vid förhinder, finns det någon aktivitet som kan ersätta simningen om det skulle behövas?

Prata om målet och gå över förutsättningarna och vad som behövs för praktiskt genomförande.

ÖVERVINNA HINDER

Ångest, rädsla, okunskap eller låg självkänsla. Hinder kan uppkomma i många former.

Som peer-mentor är det en delikat balansgång mellan att stötta din peer mot deras mål och samtidigt ha respekt för olikheter och förmåga.

Om du stöttar och pushar på för hårt är det sannolikt att någon typ av hinder dyker upp. Det är en signal till dig att hitta en annan väg framåt, till exempel genom reframing eller att lyssna aktivt och reflektera (se sid 17).

REFRAMING

Reframing syftar till att byta och förändra synsätt (tänk Fönstret mot världen). Verktyget ger dig möjlighet att se andras perspektiv och bidra med ett nytt perspektiv, och på så sätt hjälpa din peer att förändra synsätt.

Reframing kan hjälpa oss att se ett problem på ett annorlunda sätt, eller se möjligheter i tillsynes hopplösa situationer. Det kan också vara till hjälp att ge nya perspektiv på omgivningen, till exempel om din peer upplevt att någon varit dum mot hen, ville personen vara dum eller kan det möjligen ha berott på okunskap?

HUR SÄKER KÄNNER DU DIG PÅ ATT KUNNA GENOMFÖRA DETTA?

För att nå mål behöver de vara rimliga och i proportion till varje individs förmåga. Ett sätt att stämma av hur rimligheten i ett mål är att använda en skala på 1 till 10. Ta reda på hur säker din peer känner sig på att kunna genomföra en handlingsplan och nå målet genom att fråga:

På en skala från 1 till 10, hur säker känner du dig på att kunna genomföra detta?

Alla mål som sätts bör finnas någonstans mellan 7 - 9 på en skala från 0 (Jag tror inte alls jag kommer klara det) till 10 (Jag är helt säker på att jag klarar det).

Svaret kan ligga till grund för en diskussion och en avstämning om målet är lagom satt. Ett svar på 10 kan indikera att målet inte är tillräckligt utmanande, och ett svar på 3 eller 4 kan indikera ett för högt satt mål. En tumregel är att hitta guldläget runt 7-8.

VERKTYG FÖR ATT ARBETA MED MÅL

PENDELN

Pendeln syftar likt reframing till att bidra med nya perspektiv. Skillnaden med reframing är att pendeln baseras på tre steg. Pendeln är ett enkelt men effektivt verktyg som kan förändra synsätt och bryta låsta positioner. Som exempel:

1. Din peer uttrycker en extrem hållning i en fråga, exempelvis “jag vill inte berätta om min hiv för andra och jag kommer aldrig hitta en partner.”

2. Som peer-mentor tänker du det motsatta. “jag vill berätta för andra, och jag kommer hitta en partner”

3. Som peer-mentor hittar du en mellanläge och uttrycker det tillbaka till din peer. “Det låter som att du just nu inte vill berätta för andra, men det kanske kommer en tid då det känns rätt och det dyker upp någon i ditt liv”

Verktyget öppnar upp för små mentala förflyttningar som i sin tur kan göra att din peer har lättare att se andra perspektiv.

SJÄLV-SNACK

Själv-snack är relaterat till dina egna tankar och föreställningar, och pågår mer eller mindre automatiskt hela tiden. Det du säger till dig själv påverkar hur du ser på både dig själv och andra.

För att bli uppmärksam och få till ett själv-snack som ger dig positiva tankar och energi finns en enkel process att följa:

1. Uppmärksamma och ta notis när det dyker upp negativa tankar
2. Förändra tankarna till något positivt och stöttande
3. Upprepa de positiva tankarna i tanke eller tal
4. Agera, till exempel våga göra/säg det i verkligheten
5. Ha tålamod, med tiden blir processen mer rutinmässig och du kan mota negativa tankar, som inte hjälper dig, i dörren

Ett tips för att lyckas med själv-snack är att göra det i stunden. Om du kommer på dig själv att ha en överdrivet negativ syn på dig själv, din förmåga eller en situation, snacka upp dig själv där och då, vänta inte.

Ett annat råd är att hålla snacket kort, tänk korta meningar eller uttryck som känns positiva, stöttande och framåtblickande. Själv-snack handlar till stor del om tro, och en tro på att du själv är kapabel, tillräcklig och klarar det du tar dig an.

Om du inte praktiserat själv-snack innan är det oftast lättare att börja med något nytt, i en nyuppkommen situation. Till exempel om du vill lära dig något, du ska flytta, börja på ett nytt jobb, träffa en ny person och så vidare. Du ser framåt, du ser nytt men det är lite nervöst eller pirrigt, då är själv-snack ett bra verktyg.

“GO OR NO GO” ANALYS

För att hjälpa till att ta rätt beslut kan du använda dig av verktyget Go or No Go. Analysen ger en bild av vilka för- och nackdelar det finns med att gå framåt eller stanna upp. Exempel på när analysen kan vara till hjälp är:
Berätta om min hiv för person x, gå den där kursen eller flytta till ett nytt boende och så vidare.

Min exempelfråga:_____

	FÖRDELAR	NACKDELAR
GO		
NO-GO		

ÖVNING!

HANDLINGSPLAN

Skriv ner ditt mål, baserat på “Hur är läget”-övningen. Ta därefter hjälp av en övningspartner för att arbeta fram en handlingsplan och vid behov arbeta om målet till ett SMART-mål. Byt därefter med varandra och skifta i rollen som peer-mentor.

Mitt mål

Min handlingsplan

- Besvara följande frågor i din handlingsplan: Vad ska du göra? Hur ska du göra det? Vart? När och/eller hur ofta? Är någon annan inblandad, isåfall hur?

Hur säker är jag på att lyckas på en skala 1 till 10?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

FEEDBACK HANDLINGSPLAN

I den översta delen, reflektera över övningen med att skapa en handlingsplan, och fråga din övningspartner om feedback. Tänk på verktyg, samtalsteknik, kommunikation och andra övningar vi gått igenom så här långt och hur det användes i övningen. I den nedersta delen, självreflektera över del 3.

Handlingsplanen: Vad gjorde du bra?

Handlingsplanen: Vad skulle du kunna öva mer på?

Handlingsplanen: Feedback från din peer, hur gick övningen? Hur agerade du i rollen som peer-mentor?

SJÄLVREFLEKTION DEL 3

AVSLUTA RELATIONEN PEER-MENTOR - PEER

Det finns flera anledningar till varför en peer-mentor - peer relation avslutas. Kanske har målen uppfyllts, din peer hittade sin partner, berättade för sin familj och är nu i en situation där de vill gå vidare själva.

I sådana fall har peer-mentor - peer relationen fyllt sin funktion, men ni kan självfallet fortsatt vara vänner och hålla kontakten!

Ett avslut kan också bero på att utbytet inte ger din peer något. Dina metoder och verktyg kanske inte är rätt just nu - för just den personen. Det kan också vara så att ni inte är en bra matchning, då kanske ni gemensamt kommer fram till att det är bättre att söka andra lösningar.

Oavsett anledning till varför relationen upphör är avslutet viktigt. Både du och din peer behöver diskutera och samtala kring detta.

Ni behöver gå igenom vad ni gjort hittills. När började ni att samtala? Vilka problem, frågor eller funderingar diskuterade ni? Satte ni upp något mål och hur såg det ut?

Genom att blicka bakåt, och följa peer-support processen kan ni båda lära vad som inte fungerade eller kunde gjorts annorlunda. Det ger perspektiv på samarbetet och värdefull feedback för er båda. Ni behöver också ta avstamp i vad som händer härnäst, vad ska/vill din peer göra nu?

Om ni fortfarande finner samarbetet någorlunda ok kan ni tillsammans göra en exit plan, en kort handlingsplan som hjälper din peer att ta sig vidare.

Om samarbetet har fungerat bra men på senare tid kärvat kan ni istället ta en paus. Rensa tankarna och träffas igenom efter ett uppehåll. Din peer kanske vill reflektera själv eller testa andra möjligheter innan ni plockar upp kontakten igen.

UTVÄRDERA DIN EGEN INSATS

För att utvecklas i din roll som peer-mentor, utvärdera och reflektera också över din egen insats i samband med ett avslut. Exempel på frågor som är lämpliga att diskutera kring:

- Vilka verktyg och metoder har jag använt? Hur lyckades jag att praktiskt arbeta med dem?
- Hur var peer-processen? (Lära känna varandra, samtal och att söka efter syfte, sätta mål etc.)
- Diskutera med andra peer-mentorer för att vädra dina tankar och få input från annat håll
- Gå över ditt material och fräscha upp minnet inför nästa peer-möte

EGNA ANTECKNINGAR

Plusverket Metodbok

EGNA ANTECKNINGAR

PLUSVERKET

Positiva Gruppen Syd
Jörgen Ankersgatan 12,
211 45, Malmö

0722 - 22 91 61

info@plusverket.se

www.plusverket.se