

કેવી રીતે સામેલ થવું

અમારા અભ્યાસમાં ભાગ લે છે

ત્યાં ઘણા અભ્યાસ ચાલુ છે. તમારી સાથે જોડાવા અને અમારા સંશોધનને સમર્થન આપવા માટે તમારું સ્વાગત છે. વિગતો માટે અમારો સંપર્ક કરો!

રિસર્ચર્સને મળો

તમારી નજીકનાં UPSIDES સાઇટ પર સાર્વજનિક મીટિંગમાં હાજરી આપો. વિગતો માટે અમારો સંપર્ક કરો!

ટયમાં રહેવું

અમારા નવા હોમપેજની વિઝિટ કરો

અમે અમારી નવી વેબસાઇટ લોન્ચ કરવાની ઘોષણા કરીએ છીએ. નવા દેખાવ સાથે, અમે કેટલીક સુવિધાઓ શામેલ કરી છે જે અમને આશા છે કે આ સાઇટને વધુ સહેલાઇથી અને વધુ ઇન્ટરેક્ટિવ અનુભવની મુલાકાત લેશે.

<https://www.upsides.org/output/#videos>

સોશિયલ મીડિયા

ટ્વિટર પર બધી વસ્તુઓ પર અપ ટુ ડેટ રહો.

[@UpsidesProject](https://twitter.com/UpsidesProject)

UPSIDES@uni-ulm.de સંપર્ક કરીને અમારા

ન્યૂઝલેટર પર સબસ્ક્રાઇબ કરો

કોન્ટેક્ટ ડિટેઇલ્સ:

અમ યુનિવર્સિટી - ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ સાયકીયાટ્રી-II, બેજીકકેન્હોસ ગુંજબાર્ગ

PD Dr. Bernd Puschner
Dr. Annabel Müller-Stierlin
Ramona Hiltensperger

+49 8221 962862
UPSIDES@uni-ulm.de

આગામી ન્યૂઝલેટર: #02 - ડિસેમ્બર 2018

- ઇન્ટર્વેન્શન ડિસ્ક્રિપ્શન
- તંજાનિયામાં ટ્રેનરને ટ્રેન કરવા માટે વર્કશોપ
- કેડેલેરિઆ માહલ્કે સાથે ઇન્ટરવ્યુ (હંબર્ગ, જર્મની)

Send your news to UPSIDES@uni-ulm.de to see it featured in the next newsletter!

UPSIDES

Newsletter

#02
Dec 2018

#02 - ટોપીક્સ

પહેલો રિસર્ચ પ્રોજેક્ટ

અમારી રિસર્ચ એક્ઝિટિવિટીસ વિષે વાંચો- ફોક્સ ગ્રૂપ, લોકલ એડવાઇસરી બોર્ડ મીટિંગ

પીયર સપોર્ટ માટે કોન્સેપ્ચ્યુઅલ ફ્રેમવર્ક

UPSIDES પીઅર સપોર્ટમાં કઈ સામાન્ય સુવિધાઓ હશે? અને સ્થાનિક સંદર્ભ સાથે ફિટ થવા માટે શું ગોઠવવું જરૂરી છે?

ડોનત શાંબા સાથે ઇન્ટરવ્યુ

તાંઝાનિયા અને UPSIDESના નેક્સ્ટ સ્ટેપમાં પીઅર સપોર્ટ પર વર્ક પેકેજ 2 ની લીડ.



યુપીએસઆઈડીએસે ગ્રાન્ટ એગ્રીમેન્ટ નંબર 779263 હેઠળ યુરોપિયન યુનિયનના હોરીઝોન 2020 સંશોધન અને સંશોધન કાર્યક્રમમાંથી ભંડોળ મેળવ્યું છે. આ ન્યૂઝલેટર ફક્ત લેખકોના દૃષ્ટિકોણને પ્રતિબિંબિત કરે છે. ઉપયોગમાં લેવાયેલી કોઈપણ માહિતી કે જે તેમાં શામેલ છે માટે કમિશન જવાબદાર નથી.



www.upsides.org

ફર્સ્ટ રિસર્ચ પ્રોજેક્ટ

UPSIDES સ્ટડીનો પ્રથમ તબક્કો દરેક સાઇટ પર પીઅર સપોર્ટના વર્તમાન તબક્કાનું મૂલ્યાંકન કરવા, ઈંટવેશન વિકસાવવા, તમામ ડોડોકયુમેન્ટનું લોકલ લેન્ડવેજમાં ટ્રાન્સલેટ કરવા અને અમલીકરણની તૈયારી કરવા પર ફોકસ કરે છે. દરેક સ્ટડી સાઇટ પર લોકલ એડવાઇઝરી બોર્ડ (LAB) બનાવ્યું છે. તે વિવિધ હિસ્સેદારો ધરાવે છે જે દરેક સ્થળે સંશોધનકર્તાઓને મુખ્યત્વે અમલીકરણ સંબંધિત મુદ્દાઓ પર સલાહ આપશે.



ફોકસ ગ્રૂપમાં ચર્ચા કરવા પીઅર સપોર્ટ માટે કોન્સેપ્યુલ ફેમવર્ક વિકસાવવામાં મદદ માટે વ્યવસ્થિત લિટરેચરનું રિવ્યુ કંડક્ટ કરવામાં આવે છે. સપ્ટેમ્બર અને નવેમ્બર 2018 ની વચ્ચે UPSIDESની કેટલીક સ્ટડી સાઇટ પર રિસર્ચર્સને વર્તમાન પીઅર સપોર્ટ સ્ટ્રક્ચર્સ, ફેસિલિટેટર્સ અને દરેક રિજનમાં પીઅર સપોર્ટના અવરોધો વિશે વધુ જાણવા અને સ્થાનિક ધોરણે અમારા વૈચારિક માળખાને અનુરૂપ બનાવવા માટે મદદ કરવા પહેલી વખત ફોકસ ગ્રૂપ કંડક્ટ કરવામાં આવ્યું. મેન્ટલ હેલ્થ સ્ટાફ અને વિવિધ હિસ્સેદારો સાથે લાઇવ ચર્ચાઓ થઈ છે અને UPSIDES કન્સોર્ટિયમને ઘણી મદદરૂપ ટિપ્સ મળી છે અને રસપ્રદ તારણો પ્રાપ્ત થયા છે. અમે બધા ભાગીદારોને તેમની સામેલગીરી અને સહાય માટે આભાર વ્યક્ત કરીએ છીએ। નેક્સ્ટ સ્ટેપ તરીકે અમે તે પરિણામો થકી ઈંટવેશન ડેવલોપ કરવા માંગીએ છીએ, જે આપણે UPSIDES ન્યૂઝલેટરના આગામી અંકમાં આપણી ટ્રેન-ધ-ટ્રેનર વર્કશોપના એક અહેવાલ સાથે વર્ણન કરીશું જે તાંઝાનિયાના દર એસ સલામમાં ફેબ્રુઆરી 2019 માં યોજાશે.



fundamental principles of peer support

પીઅર સપોર્ટ માટે કોન્સેપ્યુયલ ફેમવર્ક

UPSIDESના પીઅર સપોર્ટનો કોન્સેપ્યુયલ ફેમવર્ક માઇક સ્ટેડ અને ડોનાટ શમ્બાની આગેવાની હેઠળ વર્ક પેકેજ 2 દ્વારા વિકસાવવામાં આવ્યું હતું. વર્ક પેકેજ 2 ની ટીમ એ આઠ મૂળભૂત સિદ્ધાંતોને વ્યાખ્યાયિત કરે છે જે UPSIDES પીઅર સપોર્ટને શામેલ કરે છે તેનું વર્ણન કરે છે. આ સિદ્ધાંતો ઉપરાંત, પાંચ કલ્ચર-સ્પેસિફિક અમલીકરણ પરિબલો છે જેને સ્થાનિક સ્તર પર ચર્ચા કરવાની જરૂર છે અને જે દરેક સ્ટડી સાઇટ પર કોન્સેપ્યુયલ ફેમવર્ક કેવું છે તેના પર અસર કરશે.

ડોનાટ શમ્બા સાથે ઈન્ટરવ્યુ

Q: તમારા દૃષ્ટિકોણ મુજબ પીઅર સપોર્ટ શું છે?

ડોનાટ શમ્બા: "રિકવરીની પ્રક્રિયામાં માનસિક બીમારી ધરાવતા લોકો તેમના પડકારો અને અન્ય દર્દીઓ સાથે કેવી રીતે તેનો સામનો કરવો તે શેર કરે છે. પીઅર સપોર્ટમાં ત્રણ ઇફેક્ટ પડે છે: 1. તે સમુદાયો અને સુવિધાઓ વચ્ચેના તફાવતને બંધ કરે છે, 2. તે માનસિક બીમાર અને સમુદાયના લોકો વચ્ચેનું અંતર ઘટાડે છે, જે અન્ય લોકોને દર્શાવે છે કે માનસિક બિમારીવાળા લોકો હજી પણ કોઠાસૂઝ ધરાવનારા છે અને 3. તે સુવિધાઓમાં કામનું ભારણ ઘટાડવા માટે મદદ કરે છે."

Q: તાંઝાનિયામાં પીઅર સપોર્ટ વિશે વિશેષ શું છે?

ડોનાટ શમ્બા:"તે એક પ્રકારનું ઈંટવેશન છે જે તાંઝાનિયામાં હજી ખૂબ સામાન્ય નથી. જો કે, લોકોના સીમાંત જૂથો સુધી પહોંચવાનો આ એક સંભવિત ઉપાય હશે. ખાસ કરીને તાંઝાનિયામાં માનસિક બિમારીવાળા લોકોનું આઈસોલેશન છે, કારણ કે ઘણા લોકોમાં બીમારીના કારણ અંગે જુદી જુદી માન્યતા હોય છે, ઘણા માને છે કે માનસિક બિમારીવાળા લોકો બ્રેષોથી ભરાયેલા છે અથવા કબજામાં છે. તે માન્યતાઓ તેમની સારવાર અને તેમના અંગત જીવનને પ્રભાવિત કરે છે. તાંઝાનિયામાં પૂરતી હોસ્પિટલો પણ નથી, તેથી ત્યાં વિશાળ સારવારનો તફાવત છે; કેટલાક જિલ્લાઓમાં સંપૂર્ણપણે મનોચિકિત્સકોનો અભાવ છે. આથી માનસિક બીમારી ધરાવતા લોકો તેમના પરિવારોથી અલગ રહી અને સારવાર મેળવવા માટે દૂરના સુધી મુસાફરી કરે છે. જો કે, પીઅર સપોર્ટ થકી લોકો સુવિધા અથવા તેમના ઘર પર સાઈકો-સોશ્યલ સપોર્ટ મેળવી શકે છે અને આખા સમુદાયના વલણને બદલવાની એક અસરકારક પદ્ધતિ છે કારણ કે પીઅર સપોર્ટ વર્ક ઘર પર સર્વિસ યુજર્સની મુલાકાત લેશે અને તેના પરિવારના સંપર્કમાં રહેશે."



Map Tanzania

Q: આગામી પગલાં શું છે?

ડોનાટ શમ્બા: "UPSIDESના વર્ક પેકેજ 2 માં આપણે દરેક સ્ટડી સાઈટ્સ પર પીઅર સપોર્ટના વર્તમાન તબક્કે શું છે તે વિશે વધુ જાણવા માંગીએ છીએ. આપણે સ્ટેકહોલ્ડર્સ અને માનસિક આરોગ્ય સ્ટાફ સાથે ફોકસ ગ્રૂપ ડિસ્ક્શન કરી રહ્યા છીએ અને આ ડિસ્ક્શનને ક્વોલિટેટીવ એનાલિસિસ દ્વારા આપણે સમજવા માંગીએ છીએ કે જુદી જુદી સાઈટ્સ પર હાલની પહેલ શું છે? અમલીકરણ માટે અવરોધો અને સપોર્ટર્સ શું છે? શું પીઅર સપોર્ટ આ સાઇટ પર શક્ય છે? સંભવિત પીઅર સપોર્ટ વર્કર્સ કેવી રીતે ભરતી થઈ શકે છે? સાંસ્કૃતિક સંભવિતતાને ધ્યાનમાં રાખીને આપણે જાણવા માંગીએ છીએ કે લોકો તેમના ઘરે આવતા પીઅર સપોર્ટ વર્કર્સને શું સમજે છે? એકવાર આપણે પડકારોને જાણ્યા પછી આપણે તેને દૂર કરવાના માધ્યમની વિચારણા કરી શકીએ છીએ. એ જ રીતે આપણે કેટલીક સમસ્યાઓની અપેક્ષા રાખી શકીએ છીએ અને પીઅર સપોર્ટના ફેસિલિટેટર્સ વિશે જાણી શકીએ છીએ. આના આધારે આપણે ઈંટવેશન કરવા માટે શું કરવું અને શું ન કરવું તે જાણીએ છીએ કે જે વર્ક પેકેજના ભાગ રૂપે વિકસાવવામાં આવશે."

(Interview conducted

by Ramona Hiltensperger, 14/09/2018)

"The scientist is not a person who gives the right answers; he's one who asks the right questions." - Claude Levi-Strauss