

MODUL 5

Usposabljanje vrstniških voditeljev

Kaj ponuja Modul 5

- Modul 5 je vodnik za vodje, ki načrtujejo in usposablajo vrstniške voditelje, da bodo opremljeni s kompetencami, potrebnimi za uspeh.
- Modul se začne z različnimi pristopi k učenju, vključno z načeli in metodami učenja. Nato podrobneje opisuje načrtovanje in pripravo usposabljanj, od administracije in logistike do vsebine ter ocenjevanja sej.
- Za podporo izobraževalnemu delu tega modula so vključeni primeri, diagrami, tabele in vaje z igro vlog.





Kompetence in spretnosti vrstniških voditeljev

Pri raku prostate so lahko potencialni vrstniški voditelji posamezniki, ki so preživeli raka prostate ali so imeli tesen odnos s pacientom z rakom prostate, kot sta ljubljena oseba ali negovalec. Voditelj mora biti motiviran za nudenje podpore in pripravljen pomagati drugim, ki živijo z rakom prostate. Postopki rekrutiranja, preverjanja in izbire morajo identificirati posameznike, ki imajo temeljni nabor osnovnih spretnosti in kompetenc, potrebnih za uspešno izvajanje vloge vrstniškega voditelja (sliki 1 in 2). Pri izbiri posameznikov za to vlogo se je treba osredotočiti na določene lastnosti (npr. učinkovit komunikator, nepristranski itd.).

Uspešen program voditeljstva zahteva skrbno izbiro voditeljev in ustrezno, dobro organizirano usposabljanje. Usposabljanje voditeljev se osredotoča na razvijanje znanja o pričakovanih v tej vlogi, o raku prostate in njegovih zdravljenjih ter zagotavljanje ustrezne usposobljenosti pri potrebnih spretnostih. Ta modul je zasnovan za podporo pomembnemu usposabljanju voditeljev.

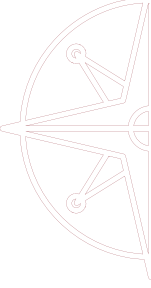
Vrstniški voditelji s seboj prinašajo sposobnosti in spretnosti, ki so se razvile skozi kombinacijo življenjskih in delovnih izkušenj, preteklih usposabljanj in izobraževanja ter njihovih osebnih izkušenj. Določene spretnosti bo treba okrepiti, medtem ko se bodo med usposabljanjem uvajale nove. Pred začetkom usposabljanja naj voditelji opravijo oceno učnih potreb (oddelek 5.2 Načrtovanje in priprava ter SLIKA 9).

Predvsem je pomembno poudariti, da vloga voditelja pri pacientovi situaciji ni zagotavljanje zdravstvenih, pravnih ali finančnih nasvetov.

SLIKA 1

Osnovne spretnosti za vrstniške voditelje

Skrb zase	Samospoznavanje, notranja refleksija, zavedanje osebnih meja, energija.
Empatija / Sočutje	Sposobnost poslušanja, razumevanja drugega pogleda, izražanja topline in iskrenosti.
Spoštljivost / Vključevalnost	Neobsojajoč, nepristranski, občutljiv do vseh kultur, prepričan in osebnih identitet.
Odpornost	Izraža upanje, sposoben poslušati težke zgodbe, sposoben se smejati samemu sebi.
Predanost	Zanesljiv, zaupanja vreden, zavezan cilju, ceni osebno rast, pripravljen se učiti.
Prilagodljivost	Pripravljen na spremembe, preizkušanje novih idej, uporaba predlogov drugih.
Komunikacija	Učinkovito komunicira z uporabo verbalnih in neverbalnih spretnosti, aktiven poslušalec.



SLIKA 2

Kompetence za vrstniške voditelje

Področje kompetenc za vrstniške voditelje	Dimenzije kompetenc za vrstniške voditelje
Kot voditelj	<ul style="list-style-type: none">• Samozavedanje: kaže ustrezno uporabo sebe, postavljanje meja in zaupnost.• Odgovornost: kaže zavezanost programu, pacientom, sposobnost dokončanja nalog in pripravljenost sprejemati usmeritve.• Osebna rast: kaže zavezanost učenju in razvoju spretnosti.• Značaj: kaže integriteto, iskrenost, spoštovanje, čustveno pripravljenost in neobsojajoč odnos.• Opolnomočenje: v podpornih odnosih spodbuja samostojnost in samozagovarjanje.
Komunikacija	<ul style="list-style-type: none">• Izkazuje mirno in skrbno prisotnost.• Izkazuje sočutno prisotnost.• Vabi k dialogu z uporabo tišine ter spodbuja neverbalne odzive.
Znanje / Informacije	<ul style="list-style-type: none">• Kaže sposobnost prepoznavanja potreb.• Sposoben filtrirati in izbrati ustrezne informacije.• Kaže sposobnost prenašanja informacij v primerni hitrosti in količini, prilagojeni poslušalcu.

[1] Prilagojeno iz "The development and implementation of a volunteer lay navigation competency framework at an outpatient cancer center": S. Lorhan, M. Wright, S. Hodgson & van der Westhuizen. Avtorske pravice 2014, Supportive Care in Cancer.





5.1. Pristopi k učenju

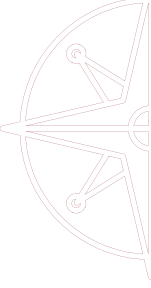
5.1.1. Načela učenja odraslih

Načela programa usposabljanja temeljijo na izobraževalnih načelih učenja in izobraževanja odraslih (SLIKA 3). Razumevanje teh načel in njihova vključitev v usposabljanje bosta zagotovili učinkovitejši program; morda bo treba ta načela prilagoditi glede na zmožnosti odrasle osebe, njen družbeno-ekonomski status in ozadje (npr. kognitivne težave, izobrazba, viri).

SLIKA 3

Štiri načela učenja in izobraževanja odraslih

Ključni princip	Podrobnosti
Odrasli so avtonomni in naj bodo vključeni v načrt izobraževanja in evalvacijo.	Odrasli imajo raje učenje, ki spodbuja njihovo samospoštovanje. <ul style="list-style-type: none">• Zagotavljajte dejavnosti z nizkim tveganjem v majhnih skupinah.• Načrtujte postopno gradnjo uspehov posameznikov.• S pomočjo vodenege vadenja in vzpostavljanja rutin pomagajte udeležencem postati bolj učinkoviti in samozavestni.• Ne pozabite, da je pripravljenost na učenje odvisna od samospoštovanja. Odrasli imajo raje učenje, ki izkazuje spoštovanje do posameznega učenca. <ul style="list-style-type: none">• Poskrbite za fizične potrebe udeležencev (odmori za prigrizke, kavo, stranišče, splošno udobje in energijo).• Zagotovite kakovostno, dobro organizirano in raznoliko izkušnjo z učinkovito rabo časa.• Izogibajte se žargonu in se ne nagovarjajte spodaj.• Potrdite in poudarite njihovo znanje, prispevke in uspehe.• Spodbujajte povratne informacije o svojem delu in idejah ter omogočite vnos mnenj.• Pazite, da vaša izbira besed ne vzbuja negativnih zaznav.
Z zrelostjo življenjske izkušnje predstavljajo vir učenja.	Odrasli imajo raje učenje, ki izkorišča njihove izkušnje. <ul style="list-style-type: none">• Ne zanemarjajte tega, kar udeleženci že vedo; to je vir, iz katerega lahko kot mentor črpate.• Načrtujte alternativne dejavnosti in možnosti, da lahko prilagodijo proces svoji ravni izkušenj.• Ustvarjajte dejavnosti, ki temeljijo na izkušnjah in znanju udeležencev.• Morda bodo udeleženci morali opustiti stare navade, zato je treba popraviti morebitna napačna prepričanja.



SLIKA 3

Štiri načela učenja in izobraževanja odraslih (nadaljevanje)

Odrasli se želijo učiti tistega, kar je relevantno in bo vplivalo na njihovo delo ali osebno življenje.

Odrasli imajo raje učenje, ki omogoča izbiro in samousmerjanje.

- Prilagodite svoje načrte potrebam udeležencev; primerjajte želena vedenja (cilje) z dejanskimi vedenji.
- Delite svojo agendo in predpostavke ter povprašajte za mnenje.
- Vprašajte, kaj udeleženci že vedo o temi (njihovo dojetje).
- Vprašajte, kaj bi želeli izvesti.
- Dovolite čas za načrtovanje naslednjih korakov.
- Prilagodite stopnjo izbire ravni razvoja udeležencev (uporabite mešanico njihove percepcije potreb in raziskave).

Odrasli imajo raje učenje, ki integrira nove ideje z obstoječim znanjem.

- Pomagajte udeležencem priklicati tisto, kar že vedo iz preteklih izkušenj, povezanih s trenutno temo.
- Delite svojo agendo ter predpostavke in prilagodite čas za obravnavo tem glede na njihove učne potrebe.
- Uporabite kontinuum, ki opisuje razpon spretnosti in znanja; naj se sami opredelijo glede svoje trenutne ravni in izrazijo, kaj bi želeli izvesti.
- Bodite prilagodljivi v svojih učnih načrtih, da se hitro preusmerite glede na potrebe.
- Predlagajte nadaljnje ideje in naslednje korake za podporo in implementacijo po seji.
- Prilagodite stopnjo izbire glede na zbrane podatke o potrebah.

Učenje je osredotočeno na reševanje problemov, ne na vsebino.

Odrasli imajo raje učenje, ki je praktično in usmerjeno na problem.

- Zagotovite pregled, povzetke in primere ter uporabite zgodbe, da povežete teorijo s prakso.
- Razpravljajte in pomagajte udeležencem načrtovati neposredno uporabo novih informacij.
- Za reševanje problemov uporabljajte sodelovalne in avtentične dejavnosti.
- Predvidite težave pri uporabi novih idej v njihovem okolju in ponudite predloge.
- Pazite, da ne obremenjujete preveč s teorijo.
- Načrtujte logistiko srečanj ob upoštevanju potreb, npr. v bližini stranišč za primere, ko je morda potrebna previdnost zaradi inkontinence.

[2] "Situational Triggering Factors – Adult's "Readiness to Learn"- connected to Certain Life-stages and Age?" By C. Tønseth. Copyright 2015 by Procedia - Social and Behavioural Sciences.



5.1.2. Spodbujanje poučevanja, osredotočenega na učence

Učenje temelji na izmenjavi med učencem in voditeljem (npr. lektor, učitelj). Učenje poteka skozi interaktiven in celosten proces, v katerem so udeleženci partnerji v izmenjavi in prevzemajo odgovornost za lastno učenje. Izobraževalne seje namenoma povezujejo predhodno znanje in razumevanje udeležencev z vsebino, da se olajša proces učenja.

Na učence osredotočeno poučevanje poteka s pomočjo naslednjih pristopov.

- **Sodelovanje z učencem** pri ocenjevanju njegovih učnih potreb in preferenc.
- **Ustvarjanje varnega okolja**, kjer ni prostora za sram ali občutek krivde.
- **Uporaba preprostega jezika** in izogibanje strokovnemu žargonu.
- **Omejevanje vsebine** na tri glavne koncepte.
- **Prilagajanje sporočil** glede na edinstvene potrebe učenca.
- **Uporaba različnih strategij** za spodbujanje učinkovitega učenja (npr. tiskani materiali, avdio in video ilustracije, računalniško podprte tehnologije in multimedijske predstavitve).
- **Uporaba zgodb**, pripovedi in humorja.
- **Uporaba metode povratnega poučevanja (teach-back)** za oceno razumevanja učencev.



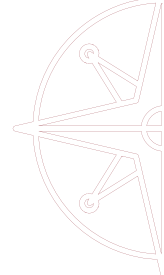
5.2. Načrtovanje in priprava usposabljanj

5.2.1. Izbira lokacije

- Izberite okolje, ki bo za udeležence udobno in gostoljubno ter omogočalo delo v večjih in manjših skupinah. Naravna svetloba je vedno bolj spodbudna za učenje. Zmanjšajte moteč zunanji hrup.
- Kolikor je mogoče, uporabite okrogle mize za spodbujanje diskusije. Uporabite odprto postavitve (npr. polkrog, usmerjen proti sprednjemu delu sobe).
- Uporabite stenski prostor za objavo gradiv na flipchartu.
- Poskrbite za enostaven dostop do objekta in sanitarij. Pri izbiri lokacije upoštevajte tudi enostaven dostop do prevoza in parkirnih možnosti.

5.2.2. Priprava agende

- Določite trajanje programa usposabljanja in najprimernejši dan v tednu. Določite format (vse v enem sklopu ali razdeljeno na več sklopov). Usposabljanje je lahko organizirano kot vikend oddih, nekaj ur na teden skozi več tednov ali en dan na teden v več tednih.
- Načrtujte agendo za usposabljanje. Vključite dejavnosti in časovni načrt za vsako obravnavano temo.
- Upoštevajte, da se čas usposabljanja lahko prilagaja glede na predhodno znanje in



potrebe udeležencev. Nekatere teme je mogoče povzeti, medtem ko bodo druge zahtevale poglobljeno razpravo. Pripravite se na prilagoditev urnika. Če je mogoče, naj udeleženci opravijo oceno učnih potreb pred učnim sklopom. (SLIKA 9)

5.2.3. Priprava gradiv

- Določite število in imena oseb, ki bodo prisotne na usposabljanju, ter ugotovite morebitne posebne potrebe (npr. slabovidnost, telesne omejitve, težave s sluhom).
- Poskrbite, da bo vnaprej zagotovljena in delujoča vsa potrebna oprema in gradiva (npr. avdio-vizualna oprema, flomastri, papir za objavo na stenah).
- Pripravite mapo za vsakega udeleženca, v katero vključite agendo, delovna gradiva (priročnik za udeležence) in nalepko z imenom. Kartice z imeni na stojalih so lahko prav tako uporabne.
- Če so zagotovljeni obroki ali prigrizki, opredelite prehranske potrebe in uskladite termine s podjetjem za katering.

5.2.4. Med sejo

Uvedba predstavitev postavi temelje za sejo. Koristno je vključiti uvodno aktivnost in/ali aktivnost, da se prebije led. (SLIKA 4) Tako se udeleženci na začetku lahko spoznajo, kar izboljša komunikacijo med prisotnimi.

Predstavite agendo seje. Poskrbite, da bodo udeleženci dobro razumeli namen seje in da se bodo zavedali, kaj želijo pridobiti iz skupaj preživetega časa. (SLIKA 5)

SLIKA 4

Prebiti led

1

Naj se vsak udeleženec na kratko predstavi in deli informacije o svoji diagnozi/terapiji za raka prostate.

2

Razdelite udeležence v pare in naj med seboj delijo informacije o sebi. Po nekaj minutah naj vsak predstavi svojega partnerja preostali skupini.

3

Naj se vsak udeleženec na kratko predstavi in pove tri stvari o sebi: dve, ki sta resnici, in eno, ki je neresnica. Preostala skupina nato ugane, katera izmed teh "dejstev" je napačna.



SLIKA 5

Uvodna vaja pri usposabljanju

- Vsakega udeleženca prosite, naj napiše, kaj si iz usposabljanja upa pridobiti, in to zapiše na mediju, ki ga je mogoče prilepiti na steno (npr. post-it listki), skladno s predlogom v točki 3.
- Udeleženci naj delijo svoja pričakovanja v majhnih skupinah ali v večji skupini.
- Prilepite napisane listke na steno in razpravljajte, kako bo agenda usposabljanja pripomogla k uresničitvi teh pričakovanj.

(Če se ta vaja uporabi na začetku usposabljanj, preglejte prilepljene listke tudi na koncu seje, da preverite, ali so bila pričakovanja izpolnjena.)

- Prilagodite časovni okvir agende glede na potrebe skupine.
- Če energija popušča, vzemite odmore za raztezanje ali vključite aktivnosti, ki dvigujejo energijo.
- Poskrbite, da bo vzdušje zabavno – vključite humor ali majhne nagrade za udeležence, kot so bomboni ali majhne igrače na mizi (na primer vrtavke, sestavljanke, kot so Rubikove kocke, ipd.).
- Če je mogoče, raziskujte morebitna problematična področja, s katerimi se soočajo udeleženci, in se pripravite z dodatnimi viri ali vajami, ki ustrezajo njihovim potrebam.
- Uporabljajte različne učne strategije in izberite tiste, ki so primerne za doseganje ciljev seje (npr. predstavitev dejstev, demonstracija vedenj, učenje spretnosti).
- Zaključite sejo; se zahvalite vsem udeležencem in organizatorjem, povzemite sejo ter predstavite naslednje korake.
- Izročite potrdilo o udeležbi ali zaključku tečaja.

5.2.5. Evalvacija seje

- Določite, ali boste ocenjevali sejo ob koncu skupnega časa ali kasneje (ali oboje).
- Pripravite evalvacijski obrazec, ki zajema tako splošne vtise o seji kot tudi posamezna področja tem. Poudarite pomen iskrenih povratnih informacij pri ocenjevanju seje in vsaj prosite udeležence, naj na kos papirja zapišejo odgovore na naslednja vprašanja:

- Kaj vam je bilo pri seji všeč?
- Kaj vam pri seji ni bilo všeč?
- Kakšne predloge imate za izboljšave pri prihodnjih sejah?



Predlogi za zaključek usposabljanja

- Preberite navdihujoče besedilo (npr. pesem).
- Naj udeleženci premislijo o eni besedi, ki bi po njihovem mnenju opisala izobraževanje. Te besede lahko delijo s skupino.
- Obrnite se v krogu udeležencev in povabite tiste, ki želijo komentirati izobraževanje. Pri uvajanju te refleksije uporabite eno ali več naslednjih vprašanj.
 - Kaj vam je med skupnim časom najbolj ostalo v spominu?
 - Kaj je imelo največji vpliv na vas?
 - Kaj od naučenega je bilo za vas najbolj pomembno.

5.3. Pristopi za tematske seje

Gradivo, opisano v naslednjem oddelku, zajema specifične teme, ki bi lahko bile vključene v sejo usposabljanja. Čas, namenjen posamezni temi, je odvisen od udeležencev ter njihovih obstoječih kompetenc, spretnosti in ozadja na področju vrstniške podpore. Prošnja, naj udeleženci opravijo oceno učnih potreb pred usposabljanjem, lahko pripomore k načrtovanju izbire tem in časa, namenjenega posamezni temi. (SLIKA 9) Na primer, če so vsi udeleženci vključeni v skupine vrstniške podpore, se lahko čas za pregled komunikacijskih strategij skrajša; sicer bo treba posvetiti več pozornosti razumevanju, kako graditi zaupanje s pomočjo komunikacijskih strategij in kako nuditi čustveno podporo.

Seja usposabljanja si prizadeva pomagati potencialnim vrstniškim navigatorjem pridobiti udobje in samozavest pri vidikih vlog, ki presegajo vrstniško podporo. Organizacija terenskih obiskov, kot so ogledi bolnišnic in predavanja v onkoloških ustanovah, ki jih izvajajo zdravstveni delavci, ter predstavitev skupnostnih virov (npr. podporne skupine, nastanitveni zavodi, socialne službe) so lahko koristni. Pričakovane dejavnosti za vrstniškega voditelja bodo določile, katero okolje in katere storitve je treba predstaviti.

Razmislite o vključitvi vsake od spodaj opisanih tem v sejo usposabljanja. Vsak opis vključuje cilje teme in utemeljitev, pristope usposabljanja ter študijo primera.





Cilji usposabljanja

Pomagati udeležencem, da pridobijo ustrezno znanje in razumevanje vlog in odgovornosti vrstniškega voditelja. *To je ključno za uspešno izvajanje njihove vloge. To vključuje tudi cenjenje vrednosti vrstnika pri pomoči pacientu, pri premagovanju ovir pri oskrbi, zagotavljanju socialne podpore in izboljšanju sposobnosti pacienta za soočanje z rakom. Poleg tega zahteva, da voditelji jasno razumejo, kako naj komunicirajo s pacienti, ki jim nudijo pomoč, in z zdravstvenimi delavci, s katerimi se srečujejo.*

Utemeljitev

Voditelji lahko slišijo zgodbe pacientov, ki vključujejo podrobnosti o diagnozah, testiranjih in zdravljenjih, ki niso del njihove lastne izkušnje. Da se voditelji lahko odzovejo z razumevanjem in podporo, morajo v osnovi razumeti pot pacienta z rakom prostate in izzive, s katerimi se pacient sooča.

Voditelji niso licencirani zdravstveni strokovnjaki in ne morejo dati pacientom specifičnih zdravstvenih priporočil. Vendar pa morajo pacienti vedeti, da je na voljo ustrezno znanje, kadar zdravstvene/terapevtske informacije zvenijo zmedeno ali nezadostno. Voditelji bi morali spodbujati pacienta, naj zbere čim več informacij iz različnih verodostojnih virov, da bo imel znanje, potrebno za postavljanje vprašanj svojemu zdravniku ali medicinski sestri.

Priporočeni učni pristopi

Informacije o raku prostate, diagnozi in zdravljenju morajo biti pravilne. Te se lahko pridobijo z branjem predavanj ali v skupinskih razpravah. Modul 2 ponuja pregled raka prostate, zdravljenja ter morebitnih težav, s katerimi se pacient sooča fizično in čustveno. Voditelji naj razumejo, kdaj so pacienti razdraženi zaradi pomanjkanja informacij, ki jih potrebujejo, in naj se ustrezno odzovejo na vprašanja, usmerjena k pridobivanju znanja.

Kombiniranje učnih pristopov je lahko koristno. Priporočila vključujejo našteto:

- Pred usposabljanjem zagotovitev bralne naloge ali informativne listine, ki povzemajo osnovne informacije o raku in zdravljenju.
- Na začetku usposabljanja predstavitev povzetka s pomočjo drsnic, vključno z vprašanji in odgovori.
- Za diskusijo v majhni skupini: izvedba vaje z igro vlog ali ponujanje scenarija za razpravo, ko oseba postavlja vprašanja voditelju o zdravljenju raka; (SLIKA 7) osredotočite se na to, kako naj bi voditelj odgovoril v takšni situaciji.



Študijski primeri

Opozorilo: to je izmišljena študija primera, namenjena zgolj za ilustrativne namene.

Vprašajte učence vrstniških voditeljev: "Kako bi ravnali v tej situaciji?"

Mario



Ti se prvič srečaš z Mariom. On je delil svojo izkušnjo o diagnozi raka prostate in čuti pritisk pri odločanju o zdravljenju.

Mario pravi:

"Nočem, da se pojavijo tvegani zapleti, o katerih sem slišal, da se lahko pojavijo. Mislim, da bom zdravniku povedal, da želim le tiste tabletko, o katerih ljudje govorijo. Res pa ne razumem razlik med obema možnostma in kaj je zame najboljše. Kaj, meniš, naj naredim?"

Francois



V vlogi voditelja si že nekajkrat srečal Francoisa. Danes je Francois vidno zaskrbljen in ti pove: *"Zdravnik mi je danes povedal, da potrebujem drugačno zdravljenje – hormonsko tabletko. Je zgolj tabletko. Kako lahko tabletko deluje proti raku prostate? Mislim, da je ne bom jemal. Kaj naj storim?"*



Cilji usposabljanja

Pomagati udeležencem, da pridobijo zadostno znanje in razumevanje o vlogi in odgovornostih vrstniškega voditelja, da jih lahko uspešno izvajajo.

Utemeljitev

Posamezniki, ki želijo postati vrstniški voditelji, morajo biti obveščeni o vlogi in odgovornostih vključno z namenom in mejami te vloge – predvsem, da ne delujejo kot medicinski strokovnjaki. Vrstniški voditelji naj bodo sposobni opisati svojo vlogo drugim (pacientom, družinskim članom, skrbnikom pacienta, zdravstveni ekipi in osebju/prostovoljcem iz skupnosti). Pomembno je tudi, da voditelji razumejo, kako se njihova vloga vključuje v lokalni sistem oskrbe raka. To vključuje, da se ceni njihova vloga spodbujevalca, ki pomaga pacientom premagovati ovire pri oskrbi in zagotavlja socialno podporo. Hkrati morajo razumeti, kako se obnašati s pacienti, ki jim nudijo pomoč, ter kako komunicirati s člani zdravstvene skupnosti.

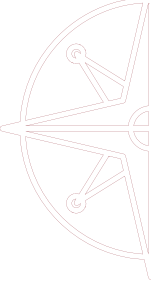
Priporočeni učni pristopi

Informacije o socialni in vrstniški podpori ter vodenju so resnične in preverjene. Vendar je pomembno razumeti in graditi na izkušnjah udeležencev z vrstniško podporo. Priporočamo naslednje pristope.:

- Pred usposabljanjem: zagotovite bralno nalogo ali informativni list, ki navaja osnovne informacije o vrstniški podpori in vodenju.
- Na začetku usposabljanja: predstavite povzetek o vrstniški podpori in vrstniškem vodenju s pomočjo drsnic, vključno z rubriko vprašanja in odgovori.
- Vodite odprto razpravo: vključite člane skupine in naj delijo svoje pretekle izkušnje z vrstniško podporo.

Primeri

- Udeleženci naj opišejo koristi vrstniške podpore, ki so jih doživeli; gradite na njihovih pripombah, da utrdite te koristi. (SLIKA 8)
- Udeleženci naj opišejo pomanjkljivosti vrstniške podpore, s katerimi so se srečali; uporabite njihove pripombe kot izhodišče za nadaljnje razprave o izzivih pri vodenju skupine.
- Udeleženci naj opišejo svoje izkušnje z vodenjem (če jih imajo); gradite na njihovih pripombah za krepitev koristi vrstniškega vodenja.



SLIKA 8

Primer skupinske vaje: Koristi vrstniške podpore

1

Organizirajte udeležence v majhne skupine. Vsaki skupini zagotovite tablice in markerje. Prosite jih, naj na podlagi svojih izkušenj ustvarijo seznam koristi vrstniške podpore. Ta vaja naj traja približno 20 minut.

2

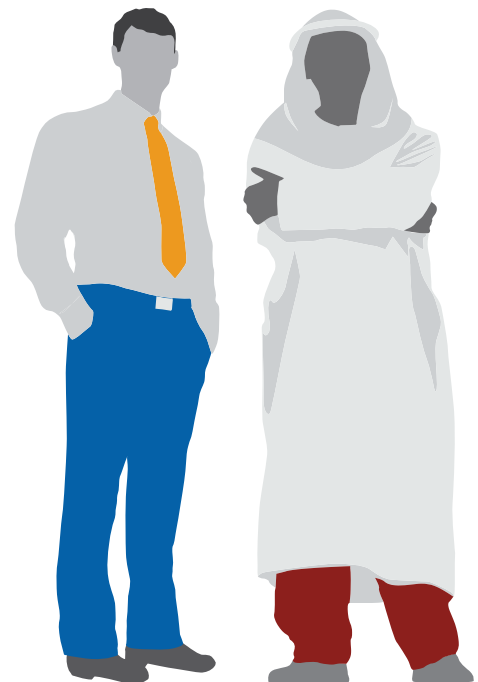
Ko skupine zaključijo z vajo, naj predstavnik vsake skupine predstavi koristi, ki so jih opredelili.

3

Po zaključku predstavitve vsake skupine izvedite skupinsko razpravo o skupnih temah, ki izhajajo iz posameznih poročil.

Informacije o vlogah in odgovornostih vrstniškega voditelja bodo za udeležence usposabljanja verjetno nove. Pomembno je, da so vloge in odgovornosti predstavljene jasno in da zagotovimo ustrezno razumevanje le-teh, saj jih je morda težko uporabiti pri delu s pacientom.

- Predstavite vloge in odgovornosti voditelja z uporabo PowerPoint drsnic ter zagotovite čas za vprašanja in odgovore; za ponazoritev vloge in odgovornosti uporabite študije primerov, ki vključujejo voditelja in pacienta z rakom prostate v zgodnji ali napredovali fazi.
- Naj udeleženci opravijo samooceno svoje samozavesti pri izvajanju različnih vlog in odgovornosti (to lahko služi tudi kot ocena učnih potreb pred in po usposabljanju). (SLIKA 9)
- Predložite študije primerov majhnim skupinam, da razpravljajo o tem, kako bi se lotili situacije in kaj bi storili kot voditelji. Predstavnik skupine lahko poroča preostalim skupinam in tako pripomore k širšemu učenju. (SLIKA 10)

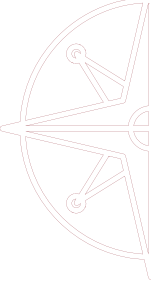




SLIKA 9

Samoocena samozavesti (samoučinkovitosti) v vlogi in nalogah vrstniškega voditelja

Opis zmožnosti	Ocena					
	0	1	2	3	4	5
1. Vem, kdaj kontaktirati svojega koordinatorja.	0	1	2	3	4	5
2. Oceniti skrb glede kakovosti življenja strank/ljubljenih oseb.	0	1	2	3	4	5
3. Prepoznavanje vrednot in prepričanj strank/ljubljenih oseb glede vprašanj ob koncu življenja.	0	1	2	3	4	5
4. Določiti prioritete glede skrbi strank/ljubljenih oseb pri različnih vidikih kakovosti življenja.	0	1	2	3	4	5
5. Določiti, v kolikšni meri si stranke/ljubljene osebe želijo sodelovati pri odločanju in lastnem vodenju.	0	1	2	3	4	5
6. Prepoznati znanje in dojemanje strank/ljubljenih oseb o razpoložljivih možnostih in virih v skupnosti.	0	1	2	3	4	5
7. Ugotoviti, ali obstaja potreba po virih in storitvah v skupnosti.	0	1	2	3	4	5
8. Prepoznati potrebe strank/ljubljenih oseb po virih.	0	1	2	3	4	5
9. Pomagati ljubljenim osebam/negovalcem pri odločitvah o zagotavljanju oskrbe.	0	1	2	3	4	5
10. Prepoznati ovire za dostop do potrebnih virov.	0	1	2	3	4	5
11. Zagovarjati interese strank/ljubljenih oseb pri izpolnjevanju njihovih potreb pri zdravstvenih strokovnjakih.	0	1	2	3	4	5
12. Pomagati strankam/ljubljenim osebam premagati ovire pri dostopu do storitev.	0	1	2	3	4	5
13. Svetovati strankam/ljubljenim osebam/negovalcem pri pogajanjih za oskrbo in storitve.	0	1	2	3	4	5
14. Olajšati strategije za lastno vodenje.	0	1	2	3	4	5
15. Izvesti pregled okolja za skupnostne storitve, ponudnike oskrbe in dogodke.	0	1	2	3	4	5
16. Prepoznati vire za stranke/ljubljene osebe v skupnosti.	0	1	2	3	4	5
17. Prepoznati najbolj ustrezne vire za stranke/ljubljene osebe v skupnosti.	0	1	2	3	4	5
18. Vzpostaviti povezave z lokalnimi voditelji, strokovnjaki in viri.	0	1	2	3	4	5
19. Pomagati strankam/ljubljenim osebam pri vzpostavljanju in ohranjanju (ali ponovnem vzpostavljanju) stikov.	0	1	2	3	4	5
20. Prepoznati skrbi in/ali potrebe strank/ljubljenih oseb.	0	1	2	3	4	5
21. Oceniti potrebo strank/ljubljenih oseb po podpori.	0	1	2	3	4	5



SLIKA 9

Samoocena samozavesti (samoučinkovitosti) v vlogi in nalogah vrstniškega voditelja (nadaljevanje)

Opis zmožnosti	Ocena					
	0 - se sploh ne strinjam 5 - se strinjam					
22. Razviti načrte, ki odražajo potrebe in skrbi strank/ljubljenih oseb.	0	1	2	3	4	5
23. Ljubljenim osebam nuditi podporo in vire za oskrbo.	0	1	2	3	4	5
24. Uskladiti dostop do potrebnih storitev.	0	1	2	3	4	5
25. Oceniti uporabo storitev s strani strank/ljubljenih oseb.	0	1	2	3	4	5
26. Olajšati začetno razpravo s strankami/ljubljenimi osebami o načrtovanju napredne oskrbe in ciljnih oskrbe.	0	1	2	3	4	5
27. Pomagati strankam/ljubljenim osebam pri dostopu do storitev za podporo pri izgubi, žalosti in žalovanju.	0	1	2	3	4	5
28. Določiti učinkovite in ustrezne načine za izpolnjevanje potreb strank.	0	1	2	3	4	5
29. Prepoznati raven željenega sodelovanja strank/ljubljenih oseb.	0	1	2	3	4	5
30. Krepitev zmogljivosti strank/ljubljenih oseb/negovalcev za doseg željene stopnje samostojnosti in vključenosti.	0	1	2	3	4	5
31. Spodbujati sodelovanje strank/ljubljenih oseb pri sprejemanju odločitev.	0	1	2	3	4	5
32. Nenehno ocenjevati raven sodelovanja strank/ljubljenih oseb pri sprejemanju odločitev v vsaki fazi zdravljenja.	0	1	2	3	4	5

[3] Prilagojeno iz "Development, Implementation, and Evaluation of Curriculum to Prepare Volunteer Navigators to Support Older Persons Living with Serious Illness" avtorjev W. Duggleby, B. Pesut, L. Cottrell, L. Friesen, K. Sullivan in G. Warner. Avtorske pravice 2018, American Journal of Hospice & Palliative Medicine.

SLIKA 10

Študijski primeri *Opozorilo: to je izmišljena študija primera, namenjena zgolj za ilustrativne namene.*

Vprašajte učence vrstniških voditeljev:
"Kako bi ravnali v tej situaciji?"

Raj



Srečujete se z Rajom in upate, da boste zanj odgovorni kot vrstniški voditelj. Predstavite se in Raju pojasnite svojo vlogo.

Juan



Že nekaj mesecev podpiraš Juana kot vrstniškega voditelja. Juan ti poroča o svojih težavah s prevozom in te vpraša: „Bi me lahko na poti do bolnišnice jutri pobral in me odpeljal na termin?“



Cilji usposabljanja

Pripraviti vrstniškega voditelja na uporabo strategij za pomoč pacientom, ki jih vodi.

Utemeljitev

Vodenje pacientov skozi onkološki sistem zahteva specifične strategije vodenja (npr. veščine, kompetence in ukrepe), ki jim pomagajo premagati ovire, zaradi katerih ne morejo prejeti potrebne pomoči. Te strategije so verjetno nekoliko nove za potencialne voditelje, četudi so že delovali kot prostovoljci za medsebojno podporo.

Vključujejo :

- Poznavanje osebe in vzpostavljanje zaupanja.
- Ocenjevanje vprašanj in skrbi pacienta.
- Prepoznavanje ovir za oskrbo in podporo.
- Deljenje informacij o razpoložljivih virih in storitvah.
- Razvijanje načrta ukrepov skupaj s pacientom, ki ga vodi; dogovarjanje o tem, kateri ukrepi bodo izvedeni in kdo bo odgovoren.
- Komunicirajte načrt, kolikor je potrebno, in/ali izvedite ukrepe, o katerih ste se dogovorili s pacientom, ki ga vodi navigacija.



Primeri

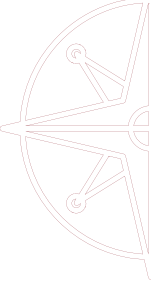
- Kontaktiranje storitve/vire za pridobitev informacij ali ureditev dostopa za pacienta.
- Iskanje novih storitev ter informacij o tem, kaj nudijo.
- Organiziranje prevoza do termina storitve.
- Pojasnjevanje načina delovanja storitve.
- Pomoč posameznemu pacientu pri vzpostavljanju kontakta s storitvijo.

Priporočeni pristopi k učenju

Voditelji se morajo naučiti o storitvah in virih, ki so na voljo v njihovi regiji, o tem, kaj te storitve nudijo, ter o kontaktnih informacijah, da lahko pacientom učinkovito pomagajo. Poleg tega specifične in pomembne veščine za vodenje pomagajo usmerjati interakcije s pacienti, prepoznati težave, najti rešitve in oceniti, ali so rešitve učinkovite. Voditelj mora znati poslušati pacienta, zaznati njegove skrbi ter izluščiti podrobnosti, da prepozna problem. Nato mora v sodelovanju s pacientom določiti rešitev in naslednje ukrepe.

Strategije vodenja bi lahko bile predstavljene na naslednji način:

- Predstavitev o tem, kaj vključujejo veščine vodenja, z ustreznim časom za vprašanja in odgovore.
- Udeležence razdelite v manjše skupine ter zagotovite študijske primere, osredotočene na



strategije vodenja. V teh skupinah naj razpravljajo, kaj bi storili v posamezni situaciji. (SLIKA 11)

- Vsaka manjša skupina nato predstavi celotni skupini igrane vloge interakcije pacienta z voditeljem za ponazoritev prepoznanih veščin vodenja.
- Celotna skupina razpravlja o vsaki igrani vlogi ter deli opažanja o tem, kaj je šlo dobro in kaj bi lahko bilo urejeno drugače.

SLIKA 11

Študijski primeri Opozorilo: to je izmišljena študija primera, namenjena zgolj za ilustrativne namene.

Vprašajte učence vrstniških voditeljev:
“Kako bi ravnali v tej situaciji?”

John



John ima raka prostate in z vami deli naslednje: *“Nikoli si nisem mislil, da bom dobil raka prostate. Mislim, jem zdravo, ne kadim in alkohol uživam le občasno. Redno telovadim. Kako naj svojim najdražjim razložim to diagnozo, če je sam ne razumem?”*

Sam



Sam ima tri otroke in je ravnokar izvedel, da ima raka prostate. Sam deli z vami naslednje: *“Res me skrbijo moji otroci. Se jih spomnite? George je star 4 leta, Jane 6 let, Anna pa 13 let. Kako naj jim povem za mojo diagnozo raka? Tudi svojim staršem nisem povedal; obupani bodo. Živijo daleč, približno dve uri vožnje z avtomobilom. Verjetno bodo želeli takoj priti in ostati pri nas. Vendar je moj dom majhen in tudi oni imajo svoje zdravstvene težave.”*



Cilji usposabljanja

Pripraviti potencialne voditelje, da razvijejo veščine, potrebne za ocenjevanje potreb in skrbi pacientov, ki živijo z rakom prostate, ter ugotovijo, kaj je mogoče storiti glede težav, ki se pojavijo.

Utemeljitev

Vloga voditelja je pomagati pacientom z rakom prostate pri ovirah pri dostopu do potrebnih storitev in informacij. Vsak pacient je drugačen in bo verjetno potreboval različne vrste pomoči in podpore. Ocena in iskanje rešitev sta nujna, saj omogočata prilagoditev intervencij posameznim pacientom. Modul 3 nudi podrobne informacije o presejanju in ocenjevanju pacienta, ki je predmet vodenja.

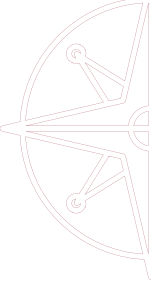


Priporočeni pristopi k učenju

Ocenjevanje skrbi in potreb pacienta ter njihovih bližnjih oziroma negovalcev zahteva tako ustrezno znanje kot tudi veščine. Vrstniški voditelj mora poznati vrste težav, ki jih lahko pričakujemo, ko ima pacient raka prostate (slika 12 navaja nekaj področij, ki se lahko izkažejo kot problematična pri pacientih z rakom prostate – ocenjevalna področja). Poleg tega mora voditelj vedeti, kdaj je določena situacija problematična in zahteva dodatno podporo in pozornost.

Sposobnost ocenjevanja potreb in skrbi pacienta z rakom prostate se začne z aktivnim poslušanjem (kot je predstavljeno v Modulu 3) ter postavljanjem ustreznih vprašanj, s katerimi se odkrijejo pomembne podrobnosti dogodka ali situacije iz pacienteve perspektive. Pomembna je tudi veščina strnjenja prejetih informacij, prepoznavanja osnovnih težav, njihovo povratno sporočanje pacientu ter pridobitev njegovih soglasnih mnenj o tem, kaj naj bi bilo storjeno. Nazadnje je treba znati skupaj s pacientom oblikovati akcijski načrt, s katerim se težave naslovijo in dosežejo željeni rezultati.

- Uporabite delovne liste skupaj s PowerPoint predstavitevjo, da opišete korake ocenjevalnega procesa, pri čemer se osredotočite na aktivno poslušanje, vrste vprašanj, ki jih je treba postaviti, in interpretacijo dobljenih odgovorov.
- Če bo voditelj uporabljal dokumentacijski obrazec iz organizacijskega programa, ga temeljito pregledajte ter se seznanite s pričakovanji glede uporabe in shranjevanja.
- Predstavite interakcijo med voditeljem in pacientom, ki vključuje oceno in pogajanje o nadaljnjih ukrepih; udeležence spodbudite, da podajo povratne informacije o tem, kaj je delovalo dobro in kaj bi se lahko izboljšalo.
- Razdelite skupino v pare in naj igrata vlogo interakcije med voditeljem in pacientom. Ena oseba naj prevzame vlogo pacienta, druga pa vlogo voditelja (kot je prikazano na Figuri 13).
- Pacientu zagotovite navodila, kako naj igra svojo vlogo, in določite nekaj težav, ki naj se pojavijo. Te težave lahko zapišete na papir ali kartice. Voditelj naj uporablja dokumentacijski obrazec za usmerjanje dialoga in beleženje ključnih točk.
- Pari naj zamenjajo vloge in izvedejo še eno igro vlog.



SLIKA 12

Domene ocenjevanja pacienta

Domena ocenjevanja	Področja	Vprašanja za oceno
Fizično	Simptomi, stranski učinki, sposobnost izvajanja želenih aktivnosti.	
Čustveno	Občutki (anksioznost, depresija).	
Psihološko	Občutki o sebi in telesu, misli.	
Socialno	Ljubljene osebe, negovalci, sodelavci in njihov način spopadanja s težavami.	
Informacijsko	Podatki o raku prostate, zdravljenju, stranskih učinkih, storitvah; neodgovorjena vprašanja; pripravljenost na učenje.	
Duhovno	Vera, duhovne prakse, povezava z versko skupnostjo (vključno z duhovnimi, vendar nereligioznimi/ateisti in agnostiki).	
Praktično	Gospodinjska opravila, varstvo otrok, delo, finance, prevoz.	

- Ali je to obstoječa težava ali nova?
- Kako to doživljate?
- Kako dolgo se to že dogaja?
- Koliko vas skrbite vi in vaši najdražji/negovalci?
- Kaj ste storili za rešitev težave? Ali je šlo?
- Kaj bi želeli, da se zgodi?



SLIKA 13

Študijski primeri Opozorilo: to je izmišljena študija primera, namenjena zgolj za ilustrativne namene.

Vprašajte učence vrstniških voditeljev:
“Kako bi ravnali v tej situaciji?”

Ken



Ken se pogovarja z vami o občutkih utrujenosti in pravi: *“Vem, da si tukaj, da mi pomagaš, vendar sem preprosto tako utrujen od vsega tega, da o tem ne morem govoriti. Preprosto se počutim preobremenjenega zaradi vsega tega.”*

Larry



Po tem, ko ste slišali o njegovi žalosti in nezmožnosti prehranjevanja ter spanja v zadnjih treh tednih, mu predlagajte nekaj možnosti in naslednjih korakov. Larry odgovori: *“Sploh nočem tega. Preprosto sem preveč prestrašen, kaj se bo zgodilo in kaj bodo drugi mislili. V moji družini ne hodimo k psihiatru. Res je, če se sam ne znaš spopasti s tem, ne uspeš.”*

TEMA

Ohranjanje zasebnosti in zaupnosti



Cilji usposabljanja

Pripraviti udeležence, da razumejo pomen ohranjanja zasebnosti in zaupnosti ter prepoznajo situacije, v katerih obstaja tveganje za kršitev zaupnosti.

Utemeljitev

Izjemno pomembno je, da vrstniški voditelj vzdržuje zasebnost in zaupnost pacienta. Ne gre le za pravne vidike, ampak se gradi zaupanje med voditeljem in pacientom, ker je komunikacija med njima zasebna in zaupna. To je lahko še posebej zahtevno v manjših skupnostih, kjer se večina ljudi pozna in redno izmenjuje informacije ter pogovore. Voditelj mora razumeti in znati delovati v skladu s pristojnimi postopki, da zagotavlja zaupnost; to je podrobneje obravnavano v Modulu 1.

Priporočeni pristopi k učenju

- Udeležencem zagotovite gradiva z osnovnimi definicijami zasebnosti in zaupnosti ter študijami primerov, ki prikazujejo kršitve vsakega področja.
- Pripravite in predstavite kratko PowerPoint predstavitev o teh temah.
- Razpravljajte o obravnavanih temah in s skupino delite primere kršitev ter načine, kako jih je najbolje obravnavati. (SLIKA 14)

SLIKA 14

Študijski primer (nadaljevanje)

Opozorilo: to je izmišljena študija primera, namenjena zgolj za ilustrativne namene.

Vprašajte učence vrstniškega voditelja: "Kako bi ravnali v tej situaciji?"

Več mesecev ste že vrstniški voditelj in na tržnici srečate prijateljico. Prijateljica omenja, da je slišala, da delate kot voditelj, in sprašuje, komu pomagate s svojim vodenjem.
Kako bi odgovorili?



Udeležujete se skupnostnega piknika, in prijatelj stopi k vam ter reče: "Slišal sem, da si voditelj za Seana. Kako je Sean? Slišal sem, da se mu stanje poslabšuje."
Kako bi odgovorili?



Cilji usposabljanja

Okrepiti komunikacijske spretnosti udeležencev, da bodo v vlogi voditelja učinkoviti.

Utemeljitev

Dobre komunikacijske spretnosti so ključne za uspešno opravljanje vloge vrstniškega voditelja. Voditelj se mora pogovarjati s pacienti, najdražjimi, negovalci, zdravstvenimi delavci in osebjem organizacij, ki delujejo v skupnosti. Komunikacija mora biti empatična in brez predsodkov ter spodbujati izražanje čustev in skrbi pacienta ter njegovih najdražjih/negovalcev, s čimer se zagotovi, da se pacient pri komunikaciji počuti varno. Prav tako mora biti komuniciranje z zdravstvenimi strokovnjaki jasno in osredotočeno. Podrobnosti o komunikacijskih spretnostih so opisane v Modulu 3.

Voditelji morajo imeti tudi pogajalske veščine, s katerimi vključujejo paciente v postavljanje in doseganje ciljev in načrtov. Namesto, da pacientom preprosto naročajo, kaj naj storijo, jih voditelji usmerjajo s pomočjo lastnih izkušenj in spretnosti ter uporabljajo pristop, osredotočen na reševanje problemov in izvedbo dejanj.

Pomembno je, da zna voditelja premagovati ovire in izzive, ki se lahko pojavijo – pacienti in njihovi najdražji/negovalci lahko izražajo močna čustva, jezo, ostanejo tiho ali pa se pojavijo velike razlike v jeziku, kulturi, vrednotah in odnosih. To je še posebej zahtevno, ko se pacient sooča z napredujočo boleznijo ali smrtjo. Voditelj mora biti pripravljen prepoznati takšne situacije v zgodnji fazi, jih ustrezno nasloviti in zmanjšati njihove učinke.

Močnih čustev ne smemo odrinjati ali se jim izogibati; morajo jih priznati in hkrati z njimi ustrezno upravljati. Voditelj mora razviti spretnosti za obvladovanje teh situacij, učinkovito naslavljanje zahtevne teme in pomagati pacientu pri odločanju, kako se spoprijeti s problemom. SLIKA 18 prikazuje nekaj primerov za vajo.

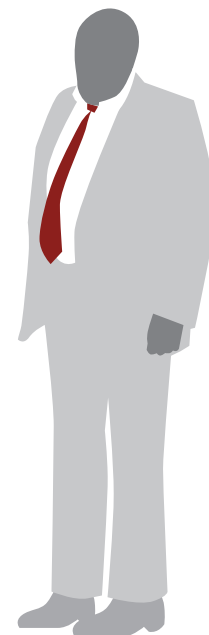
Priporočeni pristopi k učenju

Učenje komunikacije zahteva razumevanje komunikacijskega procesa in vadbo spretnosti, ki izboljšujejo komunikacijo (SLIKA 16 prikazuje samooceno komunikacijskih sposobnosti, SLIKA 17 pa navaja vedenjske vzorce, ki jih je treba uporabljati oziroma se jim izogibati). Voditelji lahko upoštevajo naslednje pristope k učenju.

- Udeležencem zagotovite gradiva z informacijami o komunikacijskih spretnostih, vključno z aktivnim poslušanjem, razlikovanjem med odprtimi in zaprtimi vprašanji, začetkom in zaključkom pogovorov itd.
- Pripravite in predstavite kratko PowerPoint predstavitev o komunikacijskem procesu in principih, vključno z ovirami in spodbudami učinkovite komunikacije.



- V skupino vključite vaje, s katerimi bodo prepoznali in vadili učinkovite komunikacijske spretnosti:
 - **Vaja 1** Poprosite udeležence, naj iz lastnih izkušenj navedejo primere učinkovitih komunikatorjev. Prosite jih, naj premislijo o nekom, za katerega menijo, da je dober komunikator, in nato navedejo, zakaj je njegova komunikacija dragocena in učinkovita. Svoje spoznanje naj nato delijo s celotno skupino.
 - **Vaja 2** Udeleženci lahko s pomočjo samoocenskega orodja (SLIKA 16) ocenijo svoje komunikacijske spretnosti, s čimer pridobijo vpogled v svojo raven veščin. Ta vpogled se lahko dodatno izboljša, če jim voditelj svetuje, naj se obrnejo na osebo, ki jih dobro pozna, na primer kolega ali najdražjega.
 - **Vaja 3** Vključite udeležence v vaje za komunikacijske spretnosti, kjer bodo vadili aktivno poslušanje, parafraziranje in reflektiranje. Ta vaja je opisana v slikah 14 in 15, ki sta zasnovani za razvijanje različnih skupin spretnosti s pomočjo vsakodnevnih aktivnosti.
 - **Vaja 4** V manjših skupinah preusmerite udeležence iz vsakodnevnih scenarijev v vadbo učinkovite komunikacije v vlogi voditelja s pacientom, ki ima raka prostate. Uporabite študije primerov *“Kako bi ravnali v tej situaciji?”* (SLIKA 13)



SLIKA 15

Praksa komunikacije

#1 Gradnja veščin aktivnega poslušanja

1. Razdelite skupino v pare ali skupine po štiri osebe. Če so v skupini štirje udeleženci, naj ena dvojica aktivno sodeluje (govorec in poslušalec), medtem ko druga dvojica opazuje.
2. Eden izmed članov dvojice dobi naslednje navodilo: “Ko bom dal signal, začnite govoriti o svojem najljubšem hobiju.”
3. Drugi član dvojice dobi naslednje navodilo: “Ko se vaš partner začne pogovarjati, poglejte stran, včasih poglejte na uro, pogledajte v tla, prekrižajte roke in se naslonite nazaj.”
4. Dajte signal za začetek in naj komunicirata dve minuti.
5. Ko zaključita, prosite vse člane skupine, naj razpravljajo o tem, kaj se je zgodilo. Skupina lahko uporabi tabelo vedenja (SLIKA 17), da usmeri razpravo in v tabelo doda še druga opažena vedenja.

Ta vaja se lahko ponovi, pri čemer opazovalci prevzamejo vlogo govorca in poslušalca, če to želijo.



SLIKA 15

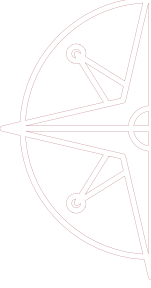
Praksa komunikacije**#2 Razvijanje veščin parafraziranja / reflektiranja**

1. Razdelite skupino v pare ali skupine po štiri osebe. Če so v skupini štirje udeleženci, naj ena dvojica aktivno sodeluje (govorec in poslušalec), medtem ko druga dvojica opazuje.
2. Eden izmed članov dvojice dobi naslednje navodilo: "Ko bom dal signal, začnite govoriti o svojem najljubšem hobiju."
3. Drugi član dvojice dobi naslednje navodilo: "Ko se vaš partner začne pogovarjati, pogledajte stran, včasih pogledajte v uro, pogledajte v tla, prekrížajte roke in se naslonite nazaj."
4. Dajte signal za začetek in komunicirajte dve minuti.
5. Ko zaključite vajo, prosite vse člane skupine, naj razpravljajo o tem, kaj se je zgodilo. Skupina lahko uporabi tabelo vedenja (SLIKA 17), da usmeri razpravo in v tabelo doda še druga opažena vedenja.
6. Če so v skupini štirje udeleženci, izmenjajte vloge, tako da dvojica, ki je prej opazovala, zdaj aktivno sodeluje (govorec in poslušalec), medtem ko druga dvojica opazuje. Vajo ponovite (koraki 1-5).

SLIKA 16

Samoocena: Komunikacijske spretnosti (prvi del)

Vprašanje	Skoraj nikoli	Deloma	Večina
1. Gledam osebo, ki jo poslušam, in vzdržujem očesni stik?	1	2	3
2. Ali upoštevam, kako oseba govori kot tudi vsebino, ki jo izraža (npr. ton glasu, govornica telesa)?	1	2	3
3. Ali se obnašam, kot da poslušam, čeprav v resnici ne poslušam?	1	2	3
4. Ali mi je v tišini udobno?	1	2	3
5. Ali poskušam ugotoviti, kaj bo oseba povedala, preden to dejansko reče?	1	2	3
6. Ali se iz vsake osebe, ki jo poslušam, nekaj naučim?	1	2	3
7. Ali se odzivam na predstavljene ideje ne na osebo?	1	2	3
8. Ali sklepam in sodim?	1	2	3
9. Ali se bolj osredotočam na reševanje problemov kot na poslušanje osebe?	1	2	3



SLIKA 16

Samoocena: Komunikacijske spretnosti (drugi del)

Vprašanje	Skoraj nikoli	Deloma	Večina
10. Ali poskušam razumeti razlog, zakaj oseba nekaj sporoča?	1	2	3
11. Ali sem kritičen do sloga ali besed, ki jih druga oseba uporablja med govorjenjem?	1	2	3
12. Ali si začenjam želei, da bi med poslušanjem druge osebe začel pripovedovati svojo zgodbo?	1	2	3
13. Ali si mentalno povzamem, kar oseba pove?	1	2	3
14. Ali se nasmehnem, klimam z glavo ali uporabljam druge neverbalne signale, da spodbudim govorca?	1	2	3
15. Ali ohranjam odprt um glede na to, kar se govori, in nato pojasnim, ali je to resničen pomen, ki ga je govorec želel izraziti?	1	2	3
7. Ali zaznam, da osebo prekinjam, preden preneha govoriti?	1	2	3
17. Ali ponovim, kar je bilo rečeno, in nato vprašam, ali je to pomen, ki ga je govorec hotel izraziti?	1	2	3
18. Ali uporabljam sleng izraze, kot je "veš"?	1	2	3
19. Ali izberem primeren čas za odgovor?	1	2	3
20. Ali postanem obramben ali negativen, ko druga oseba izraža jezo ali frustracijo?	1	2	3
21. Ali uporabljam odprta vprašanja za pojasnitev?	1	2	3

Vaš rezultat

1. Seštejte svoj skupni rezultat.
2. Seštejte rezultat za vprašanja 3, 5, 8, 9, 11, 12, 16, 18 in 20.
3. Odštejte drugo številko od prve, da dobite svoj končni rezultat.

Interpretacija

Čestitamo! Če ste dosegli med 25 in 35, ste povprečni; med 36 in 47, ste nadpovprečni; 48 je najvišji možen rezultat.

Zunanja možnost

Prosimo najdražjo osebo, da izpolni vprašalnik, s katerim oceni vaše spretnosti pri poslušanju in komunikaciji. Primerjajte odgovore in skupne rezultate z svojo lastno samooceno.



SLIKA 17

Primeri komunikacijskih vedenj

Vedenja, ki jih uporabite	Vedenja, ki se jim je treba izogniti
<ul style="list-style-type: none">• Sodelujte v razpravi, da se razprava napreduje.• Po potrebi podajte informacije.• Spodbujajte odprto izražanje in sodelovanje.• Pojasnite in spodbujajte izražanje čustev.• Ohranjajte varno in zaupanja vredno razmerje zase in za druge.• Podpirajte in sprejemajte različne perspektive ter ideje.• Uporabljajte strukturo in predvidljivost za zmanjšanje anksioznosti.• Priznavajte napetosti v skupini.• Uporabljajte humor za zmanjšanje stresa ali za združevanje ljudi.• Spodbujajte druge, naj iščejo odgovore.• Učite se od udeležencev.	<ul style="list-style-type: none">• Ne prevzemajte nadzora nad razpravo.• Ne predavajte.• Ne pritiskajte na druge in sprejmite tišino.• Ne rešujte ljudi iz njihovih čustev.• Ne preprečujte izražanja jeze ali močnih čustev.• Ne zasedajte strani.• Ne bodite togi in nadzorovalni s strukturo.• Izogibajte se občutljivim temam in skrbi.• Ne uporabljajte humorja za odvrčanje, ignoriranje ali poniževanje.• Ne domnevajte, da imate vse odgovore.• Ne ravnajte kot „strokovnjak“.

SLIKA 18

Študija primerov

Vprašajte učence vrstniškega voditelja: „Kako bi ravnali v tej situaciji?“

Vaja za skupinsko razpravo

Razdelite udeležence v manjše skupine (3–5 oseb v skupini). Vsaki skupini predložite seznam morebitnih pripomb pacientov in jih vprašajte, kako bi nanje reagirali kot voditelj. Spodbujajte jih, naj za vsako pripombo ali situacijo generirajo več kot en odziv.

Predlagane pripombe

1. „Od moje diagnoze naprej je bilo res težko. Moj partnerka nenehno dela in ne more shajati s hišnimi opravili ali skrbeti za otroke. Povedala je, da je večinoma utrujena.“
2. „Zelo sem razočaran nad svojimi prijatelji – mislil sem, da so res moji prijatelji. Nobeden me ni poklical, odkar sem bil dobil diagnozo.“
3. „Mislim, da moji najdražji sploh ne razumejo, kako se počutim. Le ponavljajo: bodi vesel, da si bolje in ne potrebuješ več zdravljenja. Seveda sem vesel, vendar se hkrati res ne počutim kot jaz sam.“
4. „Ne vem, kaj naj storim. Imam tako malo denarja, da ne morem slediti računom. Preprosto ne morem več delati. Ves čas sem izredno utrujen.“
5. „Pred nekaj meseci sem začel jemati več vitaminov. Moj bratranec je to počel, ko je imel raka, in zdaj mu gre dobro. Zato sem si mislil, da bi poskusil tudi jaz.“

TEMA

Skrb zase in meje



Cilji usposabljanja

Pomagati potencialnim voditeljem razumeti pomen skrbi zase in postavljanja jasnih meja ter jih seznaniti s strategijami, ki jih lahko uporabijo za vzdrževanje ravnotežja v svojem življenju.

Utemeljitev

Vloga voditelja zahteva čas, energijo in čustveni vložek. Sčasoma bo posameznika, ki se posveča vlogi, čustveno obremenila. Da bi bili učinkoviti, morajo voditelji razumeti potencialne zahteve svoje vloge in načine, kako jih lahko upravljajo ali omilijo, da preprečijo sočutno utrujenost.

Pomembno je razvijati strategije skrbi zase. Voditelji morajo vedeti, kaj predstavlja mejo, in biti pozorni na situacije, ki se lahko pojavijo med interakcijo s pacientom ki lahko prestopi določeno mejo ali omejitev. Voditelj mora znati ukrepati, da se zaščiti in se spopade s situacijo, ko se prestopi meja. Ker voditelji pogosto postavijo svoje osebne skrbi ob strani, je bistveno prepoznati, kdaj se zastruje njihovo občutje neravnovesja, da bodo lahko poskrbeli zase in ohranili energijo za pomoč pacientom. Modul 1 ponuja bolj poglobljene informacije o mejah in skrbi zase.

Priporočeni pristopi k učenju

Udeleženci, ki se pripravljajo na vlogo voditelja, so verjetno že doživeli življenjske izkušnje, ki so jih obremenile ali jih potisnile v različne smeri zaradi zahtev drugih. Ko udeleženci reflektirajo, delijo in raziskujejo te pretekle izkušnje, se omogoči dober temelj za razmišljanje o mejah, razumevanje lastnih omejitev in postavljanje mej kot voditelj. Mnogi udeleženci morda že poznajo in prakticirajo uspešne pristope k postavljanju in ohranjanju meja.

Predlagani pristopi k usposabljanju:

- Kratek uvod v tematiko s priložnostjo, da se v manjših skupinah izmenjujejo ideje in medsebojno učijo (glej vaje spodaj).
- Vodite sejo o mejah in skrbi zase s pripravo kratke PowerPoint predstavitve, ob čemer naj z udeleženci med predstavitvijo poteka odprta razprava.
- Vadite spretnosti postavljanja meja z drugimi člani skupine, pri čemer je delo v parih za igro vlog najmanj stresno.
- Spodbujajte udeležence k samorefleksiji z uporabo enega ali dveh izbranih orodij iz priloge, nato pa izvedite skupinske razprave o spoznanjih, ki ste jih pridobili.
- Izvajajte vaje v manjši skupini, kot so opisane v slikah 19–22. Vaje udeležencem omogočajo, da raziskujejo situacije, ki bi lahko ogrozile meje, ter razvijajo strategije skrbi zase.





SLIKA 19

Vaja majhnih skupin

Prepoznavanje mej

- Razdelite udeležence v majhne skupine. Vsaka skupina naj ima tablice in markerje.
- V majhnih skupinah naj udeleženci skupaj zapišejo stvari, ki se lahko zgodijo v odnosu med pacientom in vrstniškim voditeljem, in ki bi lahko voditelja čustveno izčrpale. To lahko vključuje situacije ali zahteve, ki presegajo pričakovanja vloge.
- Vsaka majhna skupina naj predstavi in deli izdelan seznam celotni skupini, pri čemer naj bo zagotovljen čas za razpravo med skupinami.

SLIKA 20

Vaja majhnih skupin

Skrb zase

- Razdelite udeležence v majhne skupine. Zagotovite tablico in markerje.
- Člani skupine naj sestavijo seznam učinkovitih strategij, ki so jih v preteklosti uporabljali za skrb zase pri obvladovanju in spopadanju z obremenitvami.
- Vsaka majhna skupina naj predstavi, o čem so razpravljali, in deli seznam celotni skupini. Poskrbite, da bo na voljo dovolj časa za vprašanja in razpravo med skupinami.



SLIKA 21

Študijski primeri Opozorilo: to je izmišljena študija primera, namenjena zgolj za ilustrativne namene.

Vprašajte učence vrstniških voditeljev:
“Kako bi ravnali v tej situaciji?”

Eric



Eric, bolnik z rakom prostate, s katerim ste imeli več srečanj, po seji pove: *“Res mi je v veliko pomoč, ko se srečava, saj imaš vedno odgovor na vsa moja vprašanja. Res si prijazen. Pojdimo na kavo ali večerjo, da se še bolje pogovoriva. Prost sem prihodnji teden, v torek ali sredo zvečer.”*

Ethan



Kot vrstniški voditelj ste se v zadnjih več mesecih srečevali z Ethanom, 52-letnim bolnikom z rakom prostate. Pred koncem zadnjega srečanja Ethan reče: *“Začel sem jemati nov multivitamin in imam občutek, da mi je energijsko res pomagal. Mislim, da bi ga moral uporabljati vsak. Doma imam veliko embalažo multivitaminov, ki mi ni več potrebna, zato jo bom razdelil na manjše in jih prinesel tebi, da jih lahko priporočaš drugim bolnikom, ki bi jih morda potrebovali.”*

TEMA

Iskanje virov

Cilji usposabljanja

Pomagati vrstniškim voditeljem pri iskanju ustreznih virov zase in za paciente, ki jih vodijo.

Utemeljitev

Voditelji morajo poznati vire in storitve, ki so na voljo v njihovi skupnosti, tako za sebe kot tudi za paciente, ki jih vodijo. Te storitve in viri so lahko zagotovljeni s strani posameznika (npr. psiholog), agencije (npr. domača oskrba), podporne skupine (npr. skupina za podporo bolnikom z rakom prostate) ali prek interneta. Poznavanje tiskovin (npr. izobraževalnih brošur), videov in drugih medijev je prav tako koristno. Modul 1 ponuja več informacij o tej temi..



Priporočeni pristopi k učenju

- Razdelite udeležence v majhne skupine. Vsaki skupini zagotovite tablico in markerje.
- Člani majhne skupine naj sestavijo seznam lokalnih storitev in virov v njihovi skupnosti, ki bi bili lahko koristni za paciente z rakom prostate in/ali njihove najdražje/negovalce. V seznam vključite opis ponujenih storitev, kontaktne osebe in številke (če so na voljo) ter vse druge pomembne informacije (SLIKA 23 vsebuje seznam virov, ki je lahko primeren format za sledenje).
- Razporedite te sezname po prostoru in zagotovite čas, da jih vsi udeleženci pregledajo, nato pa vodite skupinsko razpravo za prepoznavanje morebitnih dodatnih storitev in virov.
- Vsaki skupini posredujte kopijo seznama z ustreznimi kontaktnimi podatki. Prosite jih, naj sestavijo seznam storitev in virov v svoji skupnosti, ki bi lahko pomagali pacientom z rakom prostate.
- Prilepite sezname in vsi udeleženci naj se sprehodijo po prostoru, pregledajo sezname ter dodajo ali popravijo vse, kar bi lahko bilo prezrto.
- Vsakemu udeležencu vloge voditelja posredujte kopijo končnega seznama, ki si jo lahko odnesejo domov. To je lahko začetek njihove zbirke virov o raku prostate. SLIKA 23 ponuja primer seznama virov.



SLIKA 22

Študijski primeri *Opozorilo: to je izmišljena študija primera, namenjena zgolj za ilustrativne namene.*

Vprašajte učence vrstniških voditeljev: "Kako bi ravnali v tej situaciji?"

Sean

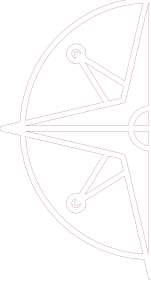


Seanu ne gre tako dobro, kot se je pričakovalo. Na dogovorjeni sestanek pridete, vrata odpre Seanova hči, ki je vidno pretresena. Reče vam: „Zdravnik je zmeden, zakaj oče ni bolje. Preprosto ne vemo, kaj se bo zgodilo zdaj. Bojimo se in ne vemo, kaj naj storimo!“

Robert



To je vaše drugo srečanje z Robertom, bolnikom z rakom prostate, ki vam pripoveduje o ponudbi storitve na internetu. „Nedavno sem iskal na internetu in našel omembo klinike v sosednji regiji, ki ponuja novo zdravljenje bolečin. Gre za naravno zdravljenje s koreninami in zelišči. Načrtujem, da bom šel tja naslednji mesec.“



SLIKA 23

Dodatni viri za pomoč vašim bližnjim/negovalcem (Dostopno julija 2024)

Europa Uomo	Evropsko zagovorniško gibanje, ki zastopa 27 skupin bolnikov z rakom prostate v državah po Evropi. Ponuja izobraževanje, vire in podporo med vrstniki. https://www.europa-uomo.org/
Global Prostate Cancer Alliance	Izobraževanje bolnikov, viri in spletne podporne skupine za bolnike in njihove družine. https://prostatecanceralliance.org/
Malecare	Vodilna neprofitna organizacija za podporo preživelim moškim z rakom in zagovorniška organizacija v Združenih državah Amerike. https://malecare.org/
Prostate Cancer Foundation	Izobraževanje, podpora in viri za bolnike z rakom prostate. https://www.pcf.org/
Prostate Cancer UK	Nudi oskrbo bolnikom v Angliji, Walesu in Škotski. Ponuja izobraževanje in ima ekipo specializiranih medicinskih sester, ki dajejo informacije o bolezni, zdravljenju in razpoložljivih virih. https://prostatecanceruk.org/
Prostate Health Education Network (PHEN)	Podpora, izobraževanje in viri za raka prostate s poudarkom na afroameriških moških. https://www.prostatehealthed.org/
Tackle Prostate Cancer	Nacionalna mreža podpornih skupin, ki združuje, usmerja in podpira tiste, ki živijo z rakom prostate ali so zaradi njega prizadeti. https://tackleprostate.org/
ZERO Prostate Cancer	Izobraževanje bolnikov, viri in podpora pri raku prostate. https://zerocancer.org/



Reference

1. Lorhan S, Wright M, Hodgson S, van der Westhuizen M. (2014). The development and implementation of a volunteer lay navigation competency framework at an outpatient cancer center. *Supportive Care in Cancer*, 22(9), 2571-2580.
2. Tønseth, C. (2015). Situational triggering factors – Adult's "readiness to learn": connected to certain life-stages and age? *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 174, 3330-3341. <http://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.1001>
3. Duggleby, W., Pesut, B., Cottrell, L., Friesen, L., Sullivan, K., & Warner, G. (2018). Development, implementation, and evaluation of a curriculum to prepare volunteer navigators to support older persons living with serious illness, *American Journal of Hospice & Palliative Medicine*, 35(5), 780-787. <https://doi.org/10.1177/1049909117740122>

