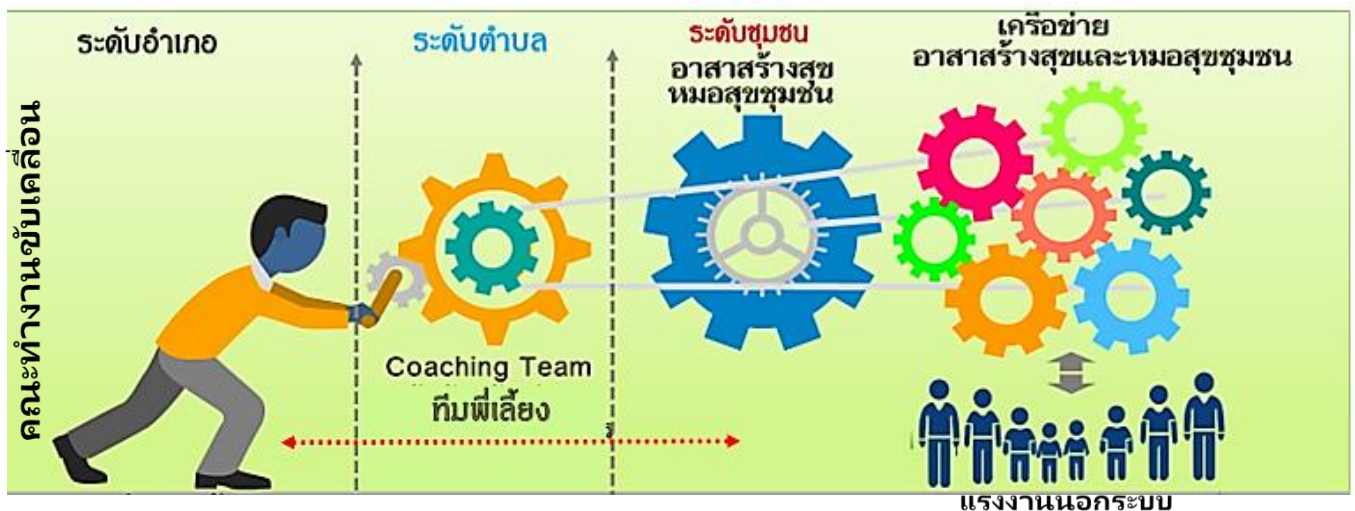




เอกสารประกอบการดำเนินงานโครงการสร้างสุขลดทุกข์ 2563-2564
 สมาคมวิสาหกิจเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยการสนับสนุนจาก สสส.
 มิถุนายน 2563

บทบาทคณะทำงานขับเคลื่อนระดับอำเภอ ทำอะไรบ้าง



1. ประสานและเฝ้าอำนวยการจัดเก็บและการจัดการข้อมูลสนับสนุนการทำงานทุกระดับ
2. ประสาน เชื่อมโยงนโยบายและทรัพยากร เพื่อการพัฒนาคุณภาพกระบวนการสร้างสุข ลดทุกข์ ให้กับกลุ่มเป้าหมาย อำเภอ/ตำบล
3. วางแผนการดำเนินงาน ตั้งแต่การกำหนดเป้าหมาย กระบวนการทำงาน และการจัดทำแผนการทำงานร่วมกัน
4. เฝ้าอำนวยการให้เกิดการพัฒนากลไกและกระบวนการทำงาน ให้กับพี่เลี้ยงระดับตำบล รวมถึงกลุ่มเป้าหมายการดำเนินงาน
5. สนับสนุนการทำงานบูรณาการร่วมกันระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพ และกระบวนการทำงานเพื่อการลดหรือบรรเทาหรือแก้ปัญหาคือเป็นสาเหตุของความเครียด - ความกังวลที่จะส่งผลต่อการเพิ่มสุขลดทุกข์
6. ติดตาม ประเมินผลกลไก กระบวนการทำงาน และผลที่เกิดขึ้นต่อกลุ่มเป้าหมาย และ/หรือสมาชิก ชุมชนว่าเกิดประโยชน์ เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ก่อให้เกิดการลดหรือบรรเทาความทุกข์
7. พัฒนาระบบการสร้างสุขลดทุกข์ ด้วยตนเองและเป็นตัวอย่างในการจัดเพื่อเพิ่มสุขและลดทุกข์ ในระดับบุคคลและครอบครัว



พี่เลี้ยง- อาสาสร้างสุข-หมอสุขชุมชน



ความคิดในการพัฒนา “พีเลียง”

เพื่อขับเคลื่อนกระบวนการ
สร้างสุข ลดทุกข์ในชุมชน



ทำไมถึงต้องมีพีเลียง และอาสาสร้างสุข -หมอสุขชุมชน

ความสุข ความทุกข์ ของคนใกล้ตัวที่อยู่ในครอบครัวหรือชุมชน ถ้าไม่ถึงขั้นป่วยหนัก
จนต้องเข้า รับการรักษา¹จากหมอหรือหน่วยบริการสุขภาพที่อยู่ในชุมชน จะไม่มีใครรู้ว่าคนใกล้ตัว
หรือเพื่อนพ้องน้องพี่ดังกล่าวนั้นว่า “เขาต้องการที่พึ่งทางใจหรือควรได้รับคำปรึกษาหรือการช่วยเหลือ
ให้บรรเทาความทุกข์ลดลง” อย่างน้อยก็ได้ระบายความอัดอั้นตันใจที่อยู่ให้ออกมาภายนอกบ้าง และมีสติ สมาธิ
พร้อมที่จะคิดหาทางออกเพื่อการลดทุกข์ เพิ่มสุขให้กับตนเอง ครอบครัวและชุมชนหรือเครือข่าย

“คำถามฉกฉุด ทำให้ชีวิตเปลี่ยน” การระบายและมีคนรับฟังพร้อมตั้งคำถามกลับ ทำให้มีสติ
ระลึกได้ และถ้าจะนำไปสู่การปฏิบัติจริงและเกิดผลที่ลดความทุกข์ เพิ่มสุขได้จริง จำเป็นต้องมีกลไกเสริมพลัง
ทั้งด้านความรู้ ข้อมูล วิธีการ ที่ถูกต้อง มีตัวอย่างรูปธรรมจับต้องได้ จึงจะเกิดแรงบันดาลใจ แรงฮึดที่จะเดินหน้า
ต่อไปได้อย่างมีพลัง

“พีเลียง และอาสาสร้างสุข -หมอสุขชุมชน” คือกลไกสำคัญที่อยู่ในชุมชน มีความรู้และอยู่ใกล้ชิดชุมชน
รู้เขา รู้เรา รู้นอก รู้ใน และมีเวลาที่จะร่วมเรียนรู้สุข ทุกข์ซึ่งกันและกัน การเพิ่มศักยภาพให้กับกลไกและระบบ
ที่มีอยู่ในชุมชนเพื่อปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพจิตเชิงรุกอย่างเป็นองค์รวม จึงเป็นความท้าทายของระบบ
สาธารณสุขไทย ที่ยังมุ่งการให้บริการด้านการรักษาผู้ที่เสี่ยงสูงหรือมีอาการหรือป่วยแล้ว เป็นส่วนใหญ่เนื่องจาก
เงื่อนไขข้อจำกัดด้านบุคลากรและระบบโครงสร้างที่บริหารจัดการแบบแยกส่วนและยึดโยงกับนโยบายหรือ
หน่วยงานส่วนกลาง



พีเลียง คือใคร ?

คือผู้นำหรืออาสาสมัครชุมชนที่มีศักยภาพ มีจิตอาสา พร้อมที่จะเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง
และช่วยเหลือเพื่อนพ้องน้องพี่ในชุมชน ได้รับการยอมรับในระดับชุมชนหรือเครือข่าย และได้รับการพัฒนา
ยกระดับให้เป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่เริ่มตั้งแต่กรอบคิดการพัฒนา การเรียนรู้และการมีส่วนร่วม
มีความสามารถในการประสานและเอื้ออำนวยให้เกิดการทำงานที่เป็นความร่วมมือจากหลากหลายภาคส่วน
เพื่อการสร้างสุขลดทุกข์ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชนหรือเครือข่าย ความสามารถในการประสาน

¹ โรคสำคัญทางจิตเวช : โรคซึมเศร้าหนัก มีอาการแพนิค ได้แก่หัวใจเต้นเร็ว หายใจติดขัด จุกแน่น เวียนศีรษะ คล้ายจะเป็นลม โรคซึมเศร้า
จะมีอาการหุดหุด ท้อแท้ เบื่อหน่ายรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย โรคจิตเภทจะมีอาการประสาทหลอน หูแว่ว มีภาพหลอน
เกิดขึ้น พูดคนเดียว หัวเราะคนเดียว มีความหลงผิดหรือหวาดระแวง โรคไบโพลาร์หรือโรคอารมณ์สองขั้วมีลักษณะอารมณ์เปลี่ยนแปลงไปมา
ระหว่าง ช่วงซึมเศร้าและช่วงที่อารมณ์ดีเกินปกติ และโรคสมองเสื่อม พบมากในคนที่อายุ 65 ปีขึ้นไป จะไม่ใช่คนที่หลงลืมในลักษณะใจลอย
อาการคือไม่สามารถจดจำสิ่งที่เรียนรู้ใหม่ได้ หรือสามารถเล่าเรื่องในอดีตได้

และเอื้ออำนวยให้เกิดการทำงานที่เป็นความร่วมมือจากหลากหลายภาคส่วน เพื่อการสร้างสุขลตทุกซ์ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชนหรือเครือข่าย



พื้เลี้ยง ทำอะไรบ้าง ?

- ประสานและเอื้ออำนวยการจัดเก็บและจัดการข้อมูลเพื่อสนับสนุนกระบวนการทำงาน :
ขั้นการเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนักรู้ การออกแบบ/วางแผน และการพัฒนา/เสริมศักยภาพ
- การประสานและเชื่อมร้อยการทำงานร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งในระดับพื้นที่ปฏิบัติการและระดับนโยบาย
- ประสานและเอื้ออำนวยกระบวนการพัฒนาและศักยภาพผู้นำและ/หรืออาสาสมัครชุมชนเพื่อยกระดับศักยภาพการเป็นอาสาสร้างสุขและหมอสุขชุมชน
- ติดตามประเมินผลแบบเสริมพลังและเสริมศักยภาพกลไกการสร้างสุขลตทุกซ์ในระดับบุคคล ครอบครัวและเครือข่าย
- สรุปทเรียน ประสบการณ์ ข้อค้นพบ ปัจจัยเงื่อนไขที่เป็นอุปสรรคและการนำไปสู่ความสำเร็จร่วมกันอย่างต่อเนื่อง



อาสาสร้างสุข -หมอสุขชุมชน คือใคร

คือผู้นำ คืออาสาสมัครชุมชน คือประชาชนที่อยู่ในกลุ่มวัยต่างๆ เช่นเยาวชน วัยทำงาน ผู้สูงอายุ ที่มีสนใจและมีศักยภาพในการที่จะถ่ายทอดขยายผลต่อในระดับบุคคลหรือครอบครัว และสนใจเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาตนเองเพื่อการสร้างสุข ลตทุกซ์ ตั้งแต่ระดับตนเอง มีความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักรู้ เห็นความสำคัญของการปรับวิถีคิด พฤติกรรมของตนเองและสภาพแวดล้อมที่เป็นเงื่อนไขสำคัญต่อความเครียด ความกังวล จนก่อให้เกิดความทุกข์เพิ่มมากขึ้นตามลำดับ



อาสาสร้างสุข -หมอสุขชุมชน ทำอะไรบ้าง ?



- + ค้นหาและวิเคราะห์ศักยภาพชุมชน ทั้งในด้านกลไก ต้นทุน ทรัพยากร การมีส่วนร่วม/สนับสนุน และเงื่อนไขปัจจัยความสำเร็จที่ส่งต่อการขับเคลื่อนงานสร้างสุข ลตทุกซ์ในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน
- + การจัดเก็บและจัดการข้อมูลระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชนหรือเครือข่าย เพื่อนำมาใช้ในการออกแบบหรือวางแผนการขับเคลื่อนการสร้างสุข ลตทุกซ์ในระดับพื้นที่หรือตำบล
- + ประสาน/เอื้ออำนวยและสนับสนุนคณะทำงานระดับอำเภอ/ตำบล เพื่อการพัฒนาศักยภาพอาสาสร้างสุขและหมอสุขชุมชน
- + ติดตาม เสริมศักยภาพและให้คำปรึกษากับอาสาสร้างสุขและหมอสุขชุมชนเพื่อเพิ่มศักยภาพ ด้านความรู้ ความเข้าใจ ข้อมูลที่ถูกต้องสำหรับการจัดการเหตุแห่งทุกข์และเพิ่มแรงจูงใจให้เกิดการพัฒนาเพื่อการเพิ่มสุข ลตทุกซ์ ทั้งในระดับตนเอง ครอบครัว และเครือข่ายหรือชุมชน
- + สรุปประเมินความก้าวหน้าหรือการเปลี่ยนแปลงความสุข ความทุกข์ของตนเอง ครอบครัว เครือข่ายหรือชุมชนที่ร่วมกระบวนการสร้างสุข ลตทุกซ์ เป็นระยะๆร่วมกัน



เหตุผล-ความจำเป็นในการพัฒนาพีเลียง

การพัฒนาเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่มุ่งการเกิดผลลัพธ์(Outcome) คือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสภาพแวดล้อมที่ต้องการความรอบรู้ (Literacy) จะมีกระบวนการที่มีความเข้มข้นการพัฒนาที่มุ่งเพื่อการรับรู้ มากกว่า การสร้างความตระหนักรู้ ผลที่เกิดจากการรับรู้จะอยู่ในรูปแบบของผลผลิต(Output) มากกว่า และจะไม่มีกระบวนการหรือกิจกรรมต่อเนื่องหลังจากการรับรู้แล้ว **การเปลี่ยนแปลงที่มุ่งผลลัพธ์ ต้องการคุณลักษณะของผู้นำการเปลี่ยนแปลง (Change Agent) หรือภาวะผู้นำ (Leadership) มากกว่าผู้นำ (Leader) โดยทั่วไป** ปัจจุบันพบว่า ผู้นำหรือจิตอาสาสมัครจำนวนมากที่ทำหน้าที่หลายบทบาทหรือใส่หมวกหลายใบ ภายใต้การสนับสนุนและการพัฒนาของหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนมากมายในชุมชน เช่น อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) อาสาสมัครพัฒนาสังคมและความมั่นคงมนุษย์ (อพม.) อาสาสมัครเกษตรหมู่บ้าน (อกม.) อาสาสมัครพัฒนาชุมชน (อช.) เป็นต้น และยังมีศักยภาพที่จำกัดต่อกระบวนการพัฒนาเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านความคิด การปฏิบัติ และการขยายผลแบบอย่างที่ดีให้ครอบคลุมหรือขยายวงกว้างมากขึ้น

การพัฒนาผู้นำการเปลี่ยนแปลง “พีเลียง” เป็นทั้งเป้าหมายและกระบวนการทำงานเพื่อมุ่งเกิดความเข้าใจภาพรวมการทำงาน มีและใช้ข้อมูลเชิงลึกเพื่อการค้นหา เพื่อการเรียนรู้อย่างเพียงพอที่ส่งผลต่อการตัดสินใจว่าจะทำหรือจะแก้ไขปัญหาในเรื่องอะไร กับใคร อย่างไร ด้วยความเชื่อแบบไหน วิธีการเป็นอย่างไรรู้ว่าใครเกี่ยวข้อง เกี่ยวข้องอย่างไรและผู้เกี่ยวข้องเหล่านั้นต้องการอะไร ผู้นำการเปลี่ยนแปลงควรมีบทบาทแบบใดอย่างไร และมีความรู้และทักษะเพียงพอและมั่นใจที่จะลงมือหรือไม่ อย่างไร เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งความคิด การปฏิบัติ และการขยายผล

กระบวนการพัฒนา ผู้นำ ภาวะผู้นำ และ ผู้นำการเปลี่ยนแปลง “พีเลียง”

ภายใต้กรอบคิดการสร้างสุข ลดทุกข์



วัตถุประสงค์การพัฒนา “พี่เลี้ยง” มีอะไรบ้าง



1. พี่เลี้ยงสามารถเข้าใจ ตระหนักรู้ เข้าใจตนเอง งาน และบทบาทหน้าที่
2. พี่เลี้ยงมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเงื่อนไข ปัจจัยทางเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต สุขภาพกาย
3. พี่เลี้ยงสามารถจัดกระบวนการเรียนรู้ โดยเน้นการสร้างความรู้ความตระหนักรู้ เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการสร้างสุข ลดทุกข์
4. พี่เลี้ยงมีศักยภาพและทักษะการให้คำปรึกษา การประสานทรัพยากร และการพัฒนาทีม ฯลฯ
5. พี่เลี้ยงสามารถสรุปประเมินผลการดำเนินงานเพื่อการปรับปรุงและพัฒนา (AAR & Empowerment)

ขอบเขตเนื้อหาการพัฒนาพี่เลี้ยง



การพัฒนาพี่เลี้ยงทำอะไรบ้าง และอย่างไร : คู่มือ/แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้