

“ म साथीसंगी कार्यक्रममा म सँधै जान्छु । पहिला-पहिला मेरो मनमा पिरलो हुने गरेकोले म घरमै बस्ने गर्थेँ, कसैसँग बोल्न मन लाग्दैनथ्यो । काम गर्ने आँट आउँदैनथ्यो । एकजना समाजसेवी साथीले साथीसङ्गी कार्यक्रमबाट फाइदा हुने बताएपछि त्यहाँ जान थालेँ । केही दिनमै ममा परिवर्तन आएको जस्तो लाग्न थाल्यो । यहाँ मसँग भएका सीप र ज्ञान बढाउने खालका तालिमहरु पनि पाएकी छु । त्यसैले अब म आफ्नो खुट्टामा उभिन सक्छु कि भन्ने लाग्न थालेको छ ।

-रीता जमकट्टेल (परिवर्तित नाम)

”



साथीसङ्गी कार्यक्रममा आ-आफ्ना मनका कुरा साटासाट गर्दै सहभागीहरु

“ मनमा छटपटी, औडाहा र पीर लागिरहने र बेलाबेला मुर्छापने भएकोले मलाई मान्छेहरुसँग बोल्न पनि डर लाग्थ्यो । आफूलाई संसारकै काम नलाग्ने मान्छे हुँ भन्ने लागिरहन्थ्यो । मनमा नराम्रा, नराम्रा कुराहरु खेल्थे । काम नभएकोले आफूलाई मन लागेका चिजबीज पनि किन्न सकिदैनथिएँ । तर साथीसङ्गी कार्यक्रममा जानथालेपछि मलाई राम्रो लाग्न थालेको छ । मनमा राम्रो विचार आउन थालेको छ । मैले स्वीटर, गलबन्दी, पन्जा, मोजा बुन्नु जानेकी छु । यो सीपलाई अब राम्रो बनाउन मलाई कोशिशले सहयोग गरेको छ ।

-सुनिता गोठे (परिवर्तित नाम)

”



'म्यूजिक थेरापिस्ट'को संगीतमा मग्न हुँदै साथीसङ्गी कार्यक्रमका सहभागीहरु

मनका कुरा साटासाट गर्दै जीवन परिवर्तन गरी आफूलाई समाज उपयोगी बनाउन चाहने व्यक्तिहरु यस कार्यक्रममा सहभागी बन्न सक्नेछन् ।

### कसरी सहभागी बन्ने ?

- ♦ तल उल्लेखित ठेगानामा सम्पर्क गरी आफ्नो विवरण बताई यस कार्यक्रममा सहभागी बन्न सकिनेछ ।
- ♦ कार्यक्रममा सहभागी बन्न कुनै शुल्क लाग्दैन ।

कार्यक्रम हुने स्थान : कोशिशको कार्यक्रम हल  
समय : विहान ११:०० बजेदेखि २:०० बजेसम्म  
(प्रत्येक हप्ता मङ्गलबारका दिन)

विस्तृत जानकारीका लागि सम्पर्क:

“साथी-सङ्गी कार्यक्रम”

कोशिश

राष्ट्रिय मानसिक स्वास्थ्य स्वावलम्बन संगठन

खुमलहाइट, ललितपुर, नेपाल

फोन: ०१-५२०१८३०

ईमेल: [peersupport@koshishnepal.org](mailto:peersupport@koshishnepal.org)

वेबसाइट: [www.koshishnepal.org](http://www.koshishnepal.org)

[f koshishofficial](https://www.facebook.com/koshishofficial)

# साथी-सङ्गी सहयोग

(PEER SUPPORT)



मनका कुरा  
स्वस्थता

त्यक्तित्व विकास

; fyl-; Èl ; xofju

kl/roM

आपसमा ज्ञान, अनुभव बाँड्ने, भावनात्मक सहयोगको आदान प्रदान गर्ने र सामाजिक एवं व्यावहारिक क्रियाकलापहरूमा साथी-सङ्गी सहयोगको महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ। एक साथीले अर्को साथीसँग जीवनका तीता मीठा क्षणहरूका बारेमा अनुभव आदान प्रदान गर्दा मन हलुका हुनुका साथै समस्याको न्यूनीकरणमा सहायता पुग्ने गर्दछ।

साथी-सङ्गी सहयोगको अवधारणा १८ औं शताब्दीको अन्त्यतिर फ्रान्सबाट शुरुवात भए पनि २० औं शताब्दीमा आइपुग्दा विश्वभर लोकप्रिय हुँदै गएको पाइन्छ। यद्यपि नेपालमा भने यससम्बन्धी अवधारणा नौलो नै छ। कोशिशले सन् २००८ मा साथी-सङ्गी सहयोग कार्यक्रम शुरु गरेको हो। स्वस्फूर्त रूपमा प्रेरित भई एक अर्काको मनोभावना साटासाट गर्दै गहुँगो मन हलुका बनाउन सहयोग पुगोस् भन्ने मान्यताका साथ साथी-सङ्गी सहयोग समूह गठन गरिएको हो। यस कार्यक्रमले सहभागीहरूको सीप, योग्यता र क्षमताको पहिचान गर्नुका साथै उनीहरूलाई स्वावलम्बी एवं आत्मनिर्भर बनाउनका लागि विभिन्न क्रियाकलापहरूका साथै तालिमहरू समेत उपलब्ध गराउँदछ।

भूकम्प, बाढी-पहिरो जस्ता प्राकृतिक प्रकोपबाट धनजनको क्षति, व्यापार-व्यवसायमा घाटा, माया-प्रेममा असफलता, आफन्तबाट विश्वासघात, घरेलु हिंसा, गरिबी, बेरोजगारी लगायतका कारणहरूबाट कतिपय व्यक्तिहरू मानसिकरूपमा विक्षिप्त भएका पाइन्छन्। विछोड, दुर्घटना वा विपद्बाट प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्षरूपमा प्रभावित व्यक्तिहरू मानसिक स्वास्थ्यका दृष्टिले बढी जोखिममा रहने विज्ञहरूको भनाई छ। तर पनि सामान्यतया एकअर्काबीच अनुभव सुन्ने-सुनाउने, मनोरञ्जनात्मक गतिविधिहरूमा संलग्न हुने, योगा तथा विश्राम जस्ता क्रियाकलापहरूको अभ्यास र मनोसामाजिक मनोविमर्श सहयोग लिनाले तनावका कारण सिर्जित समस्याहरूको न्यूनीकरणमा सहयोग पुग्दछ।

p27ox?M

- ◆ सहभागीहरूबीच जीवनका तीता-मीठा अनुभवहरू आदानप्रदान गर्न एवं सिक्नका लागि सुरक्षित एवं जोखिममुक्त वातावरण प्रदान गर्ने,
- ◆ आपसी सहयोग एवं सद्भाव विकास गर्न सहयोगी भूमिका खेल्ने,
- ◆ आफ्नो हकअधिकार एवं न्यायका विषयमा जागरुक बनाई स्वपैरवीकर्ताको रूपमा विकास गर्ने,
- ◆ आघातका कारण मन र मस्तिष्कमा परेको असरलाई न्यूनीकरण गर्ने,
- ◆ विभिन्न क्रियाकलापहरूको माध्यमद्वारा व्यक्तित्व विकासमा परिवर्तन एवं आत्मबल बढाउने,
- ◆ विभिन्न तालिमहरूको आयोजना गरी सहभागीहरूलाई सशक्तिकरण गर्ने।

kφv lqmfnsnfkx?M

- ◆ अनुभव साटासाट,
- ◆ योग र आरामको अभ्यास,
- ◆ मन बहलाउने क्रियाकलापहरू (नाचगान, संगीत, चित्रकला आदि)
- ◆ मनोसामाजिक मनोविमर्श,
- ◆ नेतृत्व विकाससम्बन्धी तालिम
- ◆ आत्मनिर्भरता लागि उद्यमशीलता तालिम।

kmf0bfx?M

- ◆ मन हलुका हुने
- ◆ मन दह्रो हुने
- ◆ समाजमा घुलमिल हुन सिकने
- ◆ आफ्नो खुट्टामा उभिन सिकने
- ◆ तनाव घटाउने
- ◆ आफ्नो हक, अधिकारका बारेमा थाहा पाउने।

## साथी-सङ्गी सहयोग कार्यक्रमबाट जीवनमा आएको परिवर्तन

कलिलो उमेरमै मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्याबाट प्रभावित भएपछि म विक्षिप्त बनेको थिएँ। मानिसहरूको भीडबाट म डराउँथेँ। कसैका अगाडि आफ्ना मनका कुरा अभिव्यक्त गर्न सकिदैन थिएँ। मेरा कोही पनि साथीहरू थिएनन्। भएका साथीहरू पनि समस्या थाहा पाएपछि मसँग घुलमिल गर्न रुचाउँदैन थिए। सानैबाट मेरो साहित्यमा रुचि भएकोले म आफ्ना भावनाहरू कविता मार्फत पस्कन चाहन्थेँ। तर मेरो कविता सुनिदिनेसम्म कोही थिएनन्।

साथीसंगी कार्यक्रमका बारेमा थाहा पाएपछि म त्यहाँ नियमित सहभागी हुन थालेँ। मेरो रुचि र खुबीअनुसार कम्प्युटरको ग्राफिक्स डिजाइनसम्बन्धी तालिम लिने अवसर पाएँ। आज मेरो जीवनमा निकै परिवर्तन आएको मैले महशुस गरेको छु। मेरा केही कविता कृतिहरू प्रकाशित भइसकेका छन्। मैले नयाँ जीवन पाएको छु, यसमा भिन्न पाउँदा म एकदमै खुशी छु।

हाम्रो समाजमा अनेकौं समस्या, पीडा र वेदनाहरू गुटमुट्ट याएर बसिरहेका व्यक्तिहरू छन् जसले आफ्नो मनका बहहरू अरुसामु पोख्न चाहन्छन् तर आफूमात्र एकलै यस्तो समस्याबाट पीडित छु भन्ने सोचाईले गर्दा कसैलाई पनि आफ्नो पीडा देखाउन सकिरहेका हुँदैनन्। साथी-सङ्गी सहयोग कार्यक्रम एउटा यस्तो थलो रहेछ, जहाँ समान अनुभव सँगालेका व्यक्तिहरूको जमघट हुने र आफ्ना अनुभवहरू एकअर्कासँग साटासाट गरिँदो रहेछ। यसबाट म पनि लाभान्वित भएको छु, यसमा म अत्यन्त हर्षित छु।

अक्कलबहादुर थोकर

मेच्छे-९, काभ्रेपलाञ्चोक  
हाल सानोब्यासी, भक्तपुर।

